

YIN YOGA FOR RUNNERS

RALLENTA, ALLUNGA, MIGLIORA LA TUA CORSA

IL CORSO DI YIN YOGA PENSATO PER CHI CORRE

IMPARA LE POSE SPECIFICHE PER I RUNNERS CHE
APRONO LE ANCHE, ALLUNGANO LA PARTE
POSTERIORE DELLE GAMBE E RILASSANO LA SCHIENA.

NON È UN ALTRO ALLENAMENTO, È UNA COCCOLA
PROFONDA, UN RITUALE DI CURA CHE PENETRA
DOVE LO STRETCHING TRADIZIONALE NON ARRIVA.

INTEGRA LO YIN YOGA NELLA TUA ROUTINE
SETTIMANALE E SENTI LA DIFFERENZA!

POSTI LIMITATI! PRENOTA ORA IL TUO TAPPETINO!

PRIMO APPUNTAMENTO
9 GENNAIO 2026 H 19.30



A CURA DI: MARCELLA MINOLITI
PRESSO: MOUNA NADA YANA, VIA NIZZA 90 - SALERNO



INFO COSTI E PRENOTAZIONI:
3387840378

