



RESPIRARE

la PRIMAVERA

sabato **15** marzo

ore > 10.00 - 12.00

condotto da Tommaso Lizzul

Respira meglio per vivere meglio!

In questo workshop, ti guideremo in un percorso dedicato all'arte del Pranayama, la respirazione consapevole dello yoga. Attraverso tecniche antiche ma estremamente attuali, imparerai a utilizzare il respiro come uno strumento potente per affrontare l'ansia alleviare lo stress e ritrovare equilibrio e serenità interiore.

New entry di Team PerForm Tommaso è insegnante di yoga certificato Yoga Alliance, formato presso la scuola Vikasa in Thailandia. Pratica lo yoga fin da ragazzo e da cinque anni si dedica all'insegnamento dell' Hatha Yoga, con particolare focus al Pranayama, le tecniche di respirazione.

Quale modo migliore per conoscerlo?

SCRIVI a info@performtrieste.com
e prenota subito il tuo posto!
Le disponibilità sono limitate

PERFORM
ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

PerForm
Associazione Sportiva Dilettantistica
via Battisti 26 | 34125 Trieste
CF e PI 01282840329
L'utilizzo dei termini Yoga e Pilates
indicano una ginnastica finalizzata
alla salute ed al fitness con i metodi
Yoga e Pilates propedeutica
ad altre attività sportive.
performtrieste.com

WORKSHOP

per i soci e le socie di PerForm ASD

INGRESSO LIBERO

fino a esaurimento posti

APERTO a tutti i livelli