



LEZIONI PRIVATE DI YOGA

- DOVE** presso le strutture turistiche
- COSA** Pratica delle posture (asana) che si basa su diversi approcci come Hatha, Anukalana, Vinyasa, Partner Acro, Yoga in volo, Yin e Restorative. lezioni private o per piccoli gruppi multilivello e integrate con tecniche di respirazione, rilassamento guidato e meditazione
- QUANDO** tutto l'anno
- CHI** Michela Lazzara
- TEL** +393490916565
- EMAIL** mikelalazzara@yahoo.it
- COSTO** da 1 a 4 pax €80, per ogni persona aggiuntiva, €20 cad. lezioni di 1h,15