

Conoscenza è Salute

La salute complessiva attraverso un'autoeducazione basata sui principi della Nuova Volontà Yoga

A cura di THOMAS RICHTER, maestro secondo "La Nuova Volontà Yoga"



Gli effetti salutari di un'antica pratica di autoeducazione si basano su una visione olistica dell'uomo. Perciò la pratica delle posture ed esercizi non solo rinforza il corpo come un tipo di ginnastica ma anche aumenta la capacità di relazionarsi più autenticamente con gli altri e con l'ambiente. Infine tramite una differenziazione adeguata permette di concentrarsi e usare le facoltà mentali e soprattutto la creatività.

Sabato 18 APRILE 2026, dalle 16.00 alle 18.00

Spazio Contemporaneo S.M.S. ETS • Via Teatro, 1 - Domodossola

Per informazioni: 370 334 5700