"Studio Okido Yoga Il Risveglio"

Okido Yoga – Meiso Shiatsu – Okido Bionaturale

Calendario settimanale dal 11 settembre 2023/luglio 2024

- info. 328.9589709

Tutti i nostri corsi seguono i principi dello Yoga *e gli argomenti a fianco all'orario indicano il carattere che viene sviluppato.*

I corsi *sono a piccoli gruppi e si possono richiedere anche lezioni personali o famigliari*

"Studio Okido Yoga Il Risveglio"

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
17.00 /18.00 dopo parto 20.00/21.30 yoga posturale meditazione	6.30/7.30 risveglio yoga posturale 9.00/10.00 preparazione al parto 18.00/19.30 yoga posturale e respiro 20.00/22.30 meiso shiatsu	9.15/10.45 yoga posturale e respiro 16.45/17.45 yoga inglese per bambini 20.00/21.30 yoga posturale e respiro	17.00/18.00 yoga mamme e bambini 18.30/19.30 Preparazione al parto	18.30/20.30 armonizzarsi con la propria vita	9.15/10.45 yoga posturale e respiro 1° weekend ogni mese approfondamento e formazione di meiso shiatsu e oki do yoga
Lezioni *individuali o famigliari*	***consultazioni*** *alimentari e purificazione*	***Trattamenti*** *meiso Shiatsu educ... alla salute*	***Cucina*** *Naturale e bilanciata*	***incontri*** *per il riequilibrio dello stato d'animo*	***Novità*** *corso di tamburo Giapponese 'taiko'*

"Quello che è più importante è l'equiibrio dello stato d'animo.
Ringraziare la vita, ringraziare la natura, ringraziare per un bicchiere d'acqua e così vivere ogni giorno pensando e rispettando sè stessi e gli altri "

M° Yuji Yahiro