



CIRCOLO DIPENDENTI REGIONE PUGLIA

Riconosciuto con Legge Regionale 12 dicembre 2006, n. 38

cral.regionepuglia.it tel +39.080.540.5095 - 2094

Kundalini Yoga

IL KUNDALINI YOGA COME INSEGNATO DA YOGI BHAJAN

È uno yoga per chiunque e per tutti, indipendentemente dall'età e dal livello di abilità fisica. Il Kundalini Yoga si concentra in particolare sul rafforzamento del sistema nervoso e sul bilanciamento del sistema ghiandolare (endocrino), per permetterci di affrontare le sfide del tempo e di rimanere di buon umore.

Lo scopo di questa pratica è di crescere nella coscienza e di cristallizzare il Sé. In breve, per sviluppare il vero potenziale interiore.

Si terrà giovedì 9 febbraio dalle 18.00 alle 19.00 presso la sede del Cral, la lezione prova a margine della quale saranno comunicate tutte le informazioni utili.

Per prenotazioni, tel. 080/5405095-5625 mail: cral@regione.puglia.it

Il responsabile
Convenzioni/Comunicazione
Rossella Milano

Il Presidente
Cosimo Campobasso