YOGA MILANO

A PARTIRE DA LUNEDÌ 4 OTTOBRE 2026



NUOVO CORSO ZONA MOSCOVA

il lunedì dalle ore 16:00 ALLE 17:00

Un corso di yoga adatto a tutti i livelli. Praticheremo delle asana (forme corporee) sviluppando una consapevolezza per le tre regioni della colonna vertebrale: cervicale, toracica e lombare. Insieme rafforzeremo la muscolatura, aumenteremo la flessibilità in alcune zone ed impareremo a rilassarne altre.

Il costo di una lezione è di 20 €. Il costo di 5 lezioni 90€
Il numero massimo di partecipanti è 5.

Chi sono? Mi chiamo Caterina Rossi Cairo, Ho 48 anni ed ho completato la formazioni triennale per insegnanti yoga presso la Scuola di Heinz Grill, in Trentino, parte dell'accademia dell'Oasi del Sole. Insegno yoga con passione perchè ho sperimentato il grande valore che può avere per lo sviluppo del potenziale individuale, Per 20 anni ho insegnato nella scuola Waldorf, Sono architetto e madre di 4 figli. Abito a Pasturana (AL) in Piemonte, da 23 anni, all'interno di una azienda agricola biodinamica. Sono originaria di Milano.



Chiamami: +3932469888 Scrivimi: c.rossicairo@gmail.com
pedagogiadelsole.it
Presso Spazioasi, Via Varese 12, 20121 Milano (MI)
caterinarossicairo

danza benessere arti
spazioasi asd