



Rallenta il ritmo e ascolta il tuo respiro, muovi i primi passi nello Yoga e lasciati stupire da questa disciplina senza tempo. L'Ananda Yoga ti aiuta a far emergere il potenziale che c'è in te, fisico, mentale e spirituale. Vieni a scoprirne di più, il 14 settembre, con Tiziana, un'ora per te stesso alla scoperta di un nuovo senso del benessere.