

Corsi di
YOGA



Anki dA

Centro di Cultura Rishi
YOGA e TAI CHI CHUAN



Corsi di YOGA

Mattino, pomeriggio, sera

Attraverso il respiro, le posture e l'alimentazione, impariamo ad armonizzare il corpo, la mente, le emozioni e ad indirizzare l'energia, creando schemi e geometrie.

Yoga da 0 a 100 anni

< Yoga per bambini >
< Yoga Gentile per i più 'grandi' >

Meditazione Taoista

Yoga Chikitza

Tai Chi Chuan



PRENOTA UNA LEZIONE PROVA!



Ankida
Centro di Cultura Rishi
YOGA e TAI CHI CHUAN

Centro di Cultura Rishi ANKIDA, Via Gentilino 11 (cortile int.)
20136 Milano (Zona Ticinese-Corso S. Gottardo)
Tel. 392 6360940 - 02 39540690
www.ankida.it