

CORSO DI YOGA ONLINE

Cerchi un corso di yoga online?

Desideri praticare in sicurezza, rispettando il tuo corpo e con un'insegnante qualificata con molti anni di formazione alle spalle?

Vuoi sentirti guidat* passo passo e migliorare la tua efficienza respiratoria per ottenere più energia vitale?

DETTAGLI DEL CORSO

- **Inizio:** A partire dal 2 Ottobre
- **Durata:** 8 Venerdì
- **Orario:** Dalle 18:30 alle 19:45
- **Modalità:** Online

PROGRAMMA DELLE LEZIONI

Sperimenterai un percorso focalizzato su:

- **Forza e stabilità**
- **Flessibilità e postura**
- **Allineamento e agilità**
- **Respiro ed energia vitale**
- **Calma mentale e rilassamento**

Un percorso ideato per un benessere a 360°.

IL NOSTRO APPROCCIO

Nessuna ricerca di prestazione, nessun contorsionismo: solo una **pratica funzionale, sicura e adatta a tutti i livelli**, il cui elemento conduttore è sempre il respiro.

Se ti interessa provare, il percorso si articola in sole 8 lezioni!

INFO E ISCRIZIONI

Per informazioni e per riservare il tuo posto:

- **Messaggio privato (DM)**
- **WhatsApp: +39 333 563 6873**

Ti aspetto!

Cla



CLAUDIA
GENNARETTI
INSEGNANTE DI YOGA



Cerchi un corso di yoga online?

Dove
praticare in
sicurezza
rispettando il
tuo corpo?



CLAUDIA
GENNARETTI
INSEGNANTE DI YOGA



Vuoi sentirti
guidat* passo
passo? E...

Migliorare il
respiro e la
tua energia
vitale?



CLAUDIA
GENNARETTI
INSEGNANTE DI YOGA



La nostra pratica

- FORZA E STABILITA'
- FLESSIBILITA'
- POSTURA
- ALLINEAMENTO
- AGILITA'
- RESPIRO
- ENERGIA VITALE
- CALMA MENTALE
- RILASSAMENTO



CLAUDIA
GENNARETTI
INSEGNANTE DI YOGA

Yoga. Online

8 Lezioni
ott e nov 2026
di venerdì
18:30 - 18:45



info e iscrizioni
+ 39 333 563 6873



