YOGAVIDA

Du bist herzlich eingeladen zum

TAG DER OFFENEN TÜR

Freitag, 18. Mai 2018
16 – 19 Uhr

Triststrasse 8, 7000 Chur
Eingang A, 1. Stock, Poltéra Training

Mit Yogavida leitet Paolo Parró (36) seine vielseitigen Yoga-Einheiten nebst in der Yogapyramide **NEU** auch in den Räumlichkeiten von Poltéra Training an.

Yogavida verfolgt die Philosophie einer vielfältigen, aufmerksamen und präzisen Praxis. Yoga wirkt auf körperlicher und mental, geistiger Ebene. Yoga fördert die Gesundheit und bringt Disbalancen wieder ins Gleichgewicht. Entspannt und vitalisiert Körper und Geist.
Geübt wird in lockerer Atmosphäre mit Elementen aus traditionellem, körperbetontem Ashtanga Yoga. Jede Einheit ist auf die Gruppe ausgelegt und wird angeleitet in einem Mix von statisch-dynamischer Asana- und Pranayamapraxis (Körperstellungen und Atemtechniken).
Lächeln ist immer erlaubt :-)

Die Gruppenkurse sind für Geübte wie Yoga-Neugierige gleichermassen geeignet. Individual- und Einzelkurse werden ebenso angeboten wie Inhouse-Kurse für Unternehmen und Organisationen.
Du kannst Dir vor Ort im neuen, aussergewöhnlichen Studio ein Bild machen, mich kennenlernen und Dich **KOSTENLOS** für eine Probestunde anmelden.

Ich freue mich auf Dich.

Paolo

Weitere Informationen, Stundenplan und Anmeldung für Probestunde bei Paolo unter +41 79 502 88 89 oder direkt hier:

www.yoga-vida.ch