

Istituto
Internazionale di
KINESIOLOGIA

Via Tintoretto 6, Bergamo
info@apkinesiologia.com
www.apkinesiologia.com
Tel. 035 0380915

YOGA

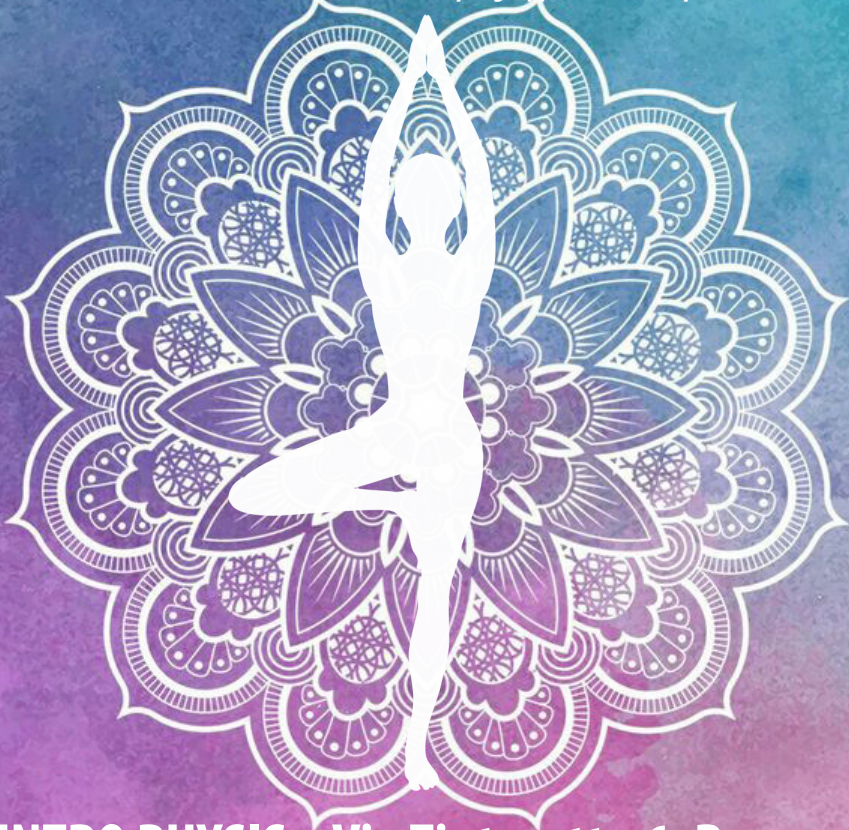
Hatha
Dynamic
Relax

www.easyogabergamo.it

MARTEDÌ ALLE 10.30

GIOVEDÌ ALLE 18.30

*Prima Lezione di Prova Gratuita (su prenotazione)
Possibilità di concordare altri orari per gruppi di minimo 6 persone*



CENTRO PHYSIS - Via Tintoretto 6, Bergamo

Anna Cambuzzi - 347 3143 449 anna.cambuzzi@gmail.com

YOGA

Hatha
Dynamic
Relax

www.easyogabergamo.it

MARTEDÌ ALLE 10.30

GIOVEDÌ ALLE 18.30

*Prima Lezione di Prova Gratuita (su prenotazione)
Possibilità di concordare altri orari per gruppi di minimo 6 persone*

IL METODO

Easy (dall'inglese "Facile") significa trovare un approccio di insegnamento che permetta a tutte le persone di ottenere risultati in modo semplice, per un benessere personale ottimale. Easy non vuol dire non impegnarsi, ma rispettare il proprio corpo e trovare la via giusta per stimolarlo e riequilibrarlo, liberando quei blocchi che ci limitano ma senza forzare.

Il Metodo si basa sull'Integrazione dello Yoga, in particolare Hatha Yoga con altre metodologie di lavoro, come il Pilates, e la Ginnastica Energetica dei Meridiani.

CLASSI DI MASSIMO 12 PERSONE

I BENEFICI DELLO YOGA

- Vitalità
- Elasticità Articolare
- Tonificazione Muscolare
- Calma della Mente
- Consapevolezza del proprio Corpo
- Armonizzazione del proprio Corpo

L'INSEGNANTE

ANNA CAMBRUZZI: Fisioterapista, Insegnante di Yoga e Pilates.

Ha approfondito le sue conoscenze attraverso studi in Osteopatia e Kinesiologia, integrando lo Yoga nella sua pratica terapeutica come Riequilibrio Posturale.

PER INFO

Anna Cambruzzi - 347 3143 449 - anna.cambruzzi@gmail.com

CENTRO PHYSIS - Via Tintoretto 6, Bergamo