



# Yoga con Aditya

dall'India a Padova



**sabato 13 e domenica 14 LUGLIO 2019**

**dalle 9.00 alle 13.00 > Hatha Yoga**

**> Yin and Restorative Yoga**

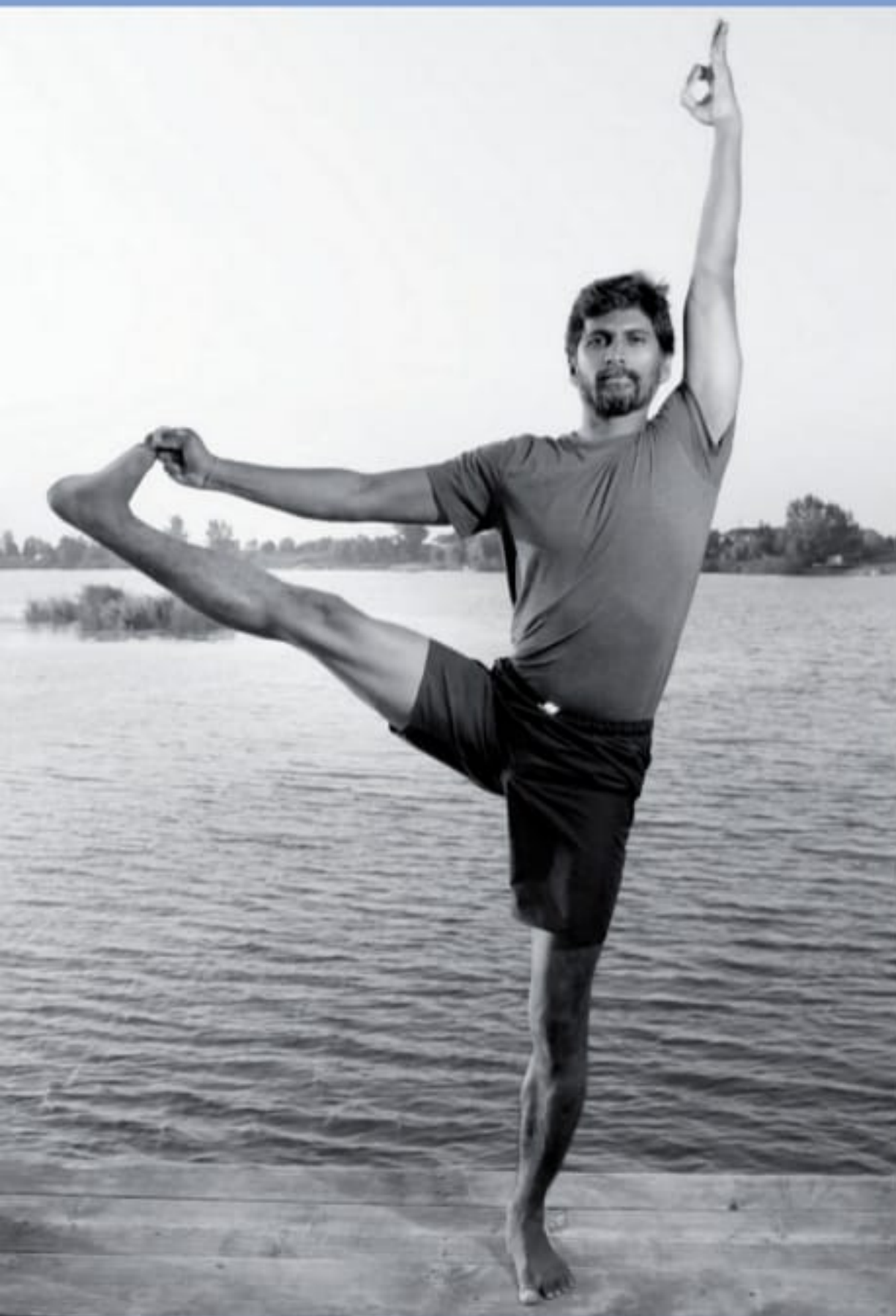
**> Sessione di yoga Nidra**

**> Pranayama**

# Cogli l'occasione...

riconnettiti con il tuo corpo, la tua mente e la tua anima.

Ti invitiamo a conoscere te stesso ad un livello piú profondo attraverso la pratica delle asana (posizioni yoga) e il Pranayama (esercizi di respirazione) che ti aiutano a portare pace dentro di te, diminuendo stress e tensioni.



ADITYA, Yoga Acharya Appassionato di fitness. Da quando ha conosciuto lo yoga, la sua vita ha avuto una svolta e da lì in poi ha intrapreso un nuovo viaggio. Decise di lasciare il suo lavoro iniziando la sua ricerca verso la vita Yogica.

Aditya è profondamente ispirato dalle parole: "la salute è ricchezza, la pace della mente è felicità, lo yoga mostra la strada". È insegnante di yoga formatosi presso la Sivananda Yoga Ashram, India. Si è specializzato in Hatha, Yin e Anti-Gravity Yoga, concentrandosi sul vero approccio olistico al nostro intero sistema di corpo, mente e anima. Ama ispirare gli altri a migliorare lo stato di benessere e ad impegnarsi per la salute e il benessere a lungo termine. Ama approfondire lo yoga come stile di vita olistico.

Puoi seguire Aditya su Instagram: [YogaWithAditya](#)

**Scegli la tua data,  
con la possibilità di  
partecipare ad entrambe  
le giornate di workshop.**

**Per info e iscrizioni:**

**Caterina Lazzarin Zago 3491343616  
[rosaildegarda@gmail.com](mailto:rosaildegarda@gmail.com)  
[www.kingdom-ayurveda.it](http://www.kingdom-ayurveda.it)**



35031 Abano Terme (PD) - via Trieste, 10  
tel 049-9819547 - [info@officinadelmovimento.fit](mailto:info@officinadelmovimento.fit)  
[www.officinadelmovimento.fit](http://www.officinadelmovimento.fit)