

Programma Corsi
2017 - 2018



hArmony and Love Association

www.harmonyandlove-rsm.org - info@harmonyandlove-rsm.org - Anche su facebook

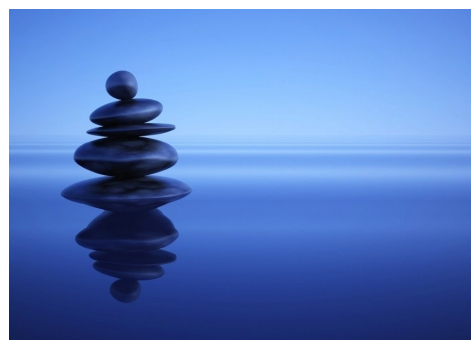
Discipline per l'Armonia di Corpo, Cuore, Mente e Spirito

**Le discipline
proposte contribuiscono a:**

Allentare le tensioni fisiche, realizzare una maggiore **flessibilità** e scioltezza. Migliorare la **respirazione**, la **postura** e l'efficienza delle funzioni cognitive: **memoria**, **concentrazione**, l'equilibrio tra i due emisferi cerebrali, ecc. Stimolare la **vitalità** e le potenzialità di **autoguarigione**. Liberarsi da tossine e negatività. Apprendere strumenti per **superare lo stress e le alterazioni psicosomatiche**. Ridurre gli stati d'ansia, la depressione e, in generale, migliorare l'**umore**. Aumentare il livello di **energia vitale**.

Rafforzare la **volontà** necessaria a realizzare i propri obiettivi. Porre le basi per un armonioso **sviluppo personale**.

Inoltre possono costituire una preparazione complementare per **Artisti, Sportivi, Terapeuti olistici, Praticanti di arti marziali**.



I Corsi iniziano a ottobre 2017 con:

Tao ACA Yoga



Lunedì 2/10 alle 18:15
Massimo 3383318038

Metodo Feldenkrais



Giovedì 5/10 alle 18:15
Raffaella 3928824028

Yoga Bimbi



Mercoledì 4/10 alle 16:30
Roberta 3384735960

È possibile provare!

← Visita il nostro sito per i programmi dettagliati

L'Associazione ALA opera a San Marino dal 1997.

Le attività si svolgono **durante tutto l'anno**
presso la nostra sede

in Via 3 Settembre, 125 a Dogana di San Marino