

Programma degli Appuntamenti speciali

Dicembre 2011

Giovedì 22

Tatram sulla candela

Portare una candela ed un piattino



Gennaio 2012

Giovedì 12 — YogaNidra

Portare un cuscino e un plaid



Approfondimento del Pranayama

Tecniche di controllo del respiro

Appuntamento da definire