





# YOGA TIBETANO YANTRA YOGA



## YANTRA YOGA

Lo yoga tibetano del movimento  
per principianti  
ISTRUTTRICE

**Carla Castellani**

autorizzata da

**Choegyal Namkhai Norbu**

Lo Yantra Yoga è un antico sistema Tibetano introdotto in occidente dal Maestro Dzogchen Choegyal Namkhai Norbu Agli inizi degli anni '70. Durante questi seminari impareremo Le sequenze dei movimenti dello Yantra Yoga, sperimentando Il coordinamento di movimento e respirazione. Attraverso questa pratica si armonizza e si coordina l'energia vitale, il prana. Tramite la pratica dello Yantra Yoga si migliorano la salute e l'umore, si ottiene calma e presenza, e si sperimenta in profondità il vero significato dell'essere rilassati, naturalmente rilassati.

**A BOLOGNA**

**Presso lo Studio Toselli**

**in Strada Maggiore 54**

(digitare 3 1 0 e premere icona campanello)

Lezioni:

**Sabato 7 e Domenica 8 Maggio**

**dalle 10,00 alle 12,30**

**e dalle 15,00 alle 17,30**

Contributo a copertura spese:

**€ 60,00**

(sconto 20% per i soci in regola con la tessera)

Comunità DZOGCHEN Bologna  
GELEGLING



via Guerrazzi 28 int.3

IBAN: IT02V 06385 67684 51070203467  
desalling.bologna@gmail.com



INTERNATIONAL  
DZOGCHEN COMMUNITY  
GELEGLING BOLOGNA

## Yantra Yoga a Bologna il 7/8 maggio

Scritto da BL

---

<http://www.yogaprospect.com/spot.it/>