VareseNews

Shakti dance, arriva lo yoga della danza

Pubblicato: Lunedì 22 Febbraio 2016

Il Centro culturale olistico Luce di Brusimpiano organizza per **sabato 27 febbraio alle 16** una lezione introduttiva di **Shakti dance, una sorta di yoga della danza** creato da Sara Avtar Kaur.

“Lo yoga della danza affonda le proprie radici nel Kundalini yoga e nella filosofia yigica classica – spiegano i responsabili dell’associazione – e offre molti benefici: espande la coscienza, aumenta l’autostima, riduce lo stress e aumenta la vitalità, rinvigorisce il corpo, migliora la circolazione cardiovascolare e la respirazione”.

La lezione di presentazione di sabato 27 febbraio e **aperta a tutti e ingresso gratuito**. Si consiglia di indossare un abbigliamento comodo.

Per informazioni e iscrizioni rivolgersi alla sede del Centro olistico Luce in via Don Gnocchi Viani 12, a Brusimpiano. Telefono 346 4734118 oppure 333 2375385.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it