



Yogahome hall



Practice Yogahome Insight :

1. Ashtanga Vinyasa Practice

Μια ολιστική φυσική πρακτική ευεξίας, ενέργειας και αρμονίας σώματος, νου και καρδιάς

2. Energy & Therapy

Μια ολιστική φυσική πρακτική, ενέργειας ευεξίας και αρμονίας σώματος, νου και καρδιάς

3. Therapy

Μια ολιστική πρακτική αρμονίας, κατανόησης και ευεξίας του ολόκληρου του οργανισμού, αλλά και νοητικής γαλήνης και ηρεμίας

4. Holistic Physical Practice

Μια ολιστική φυσική πρακτική με Fit - Pilates - Yoga

5. Dancing - Chakra Meditation

Για ενεργοποίηση και εκτόνωση σώματος, άνοιγμα καρδιάς και ψυχικής ηρεμίας

6. Walking / Jogging / Running Meditation

Φυσική άσκηση "αφύπνισης" του οργανισμού, ενεργοποίηση και ρύθμιση της αναπνοής, αλλά και ηρεμίας του μυαλού

7. Mountain walking / Trekking

Ορεινή πεζοπορία για πλήρη αρμονία!.

www.yohahome.gr

