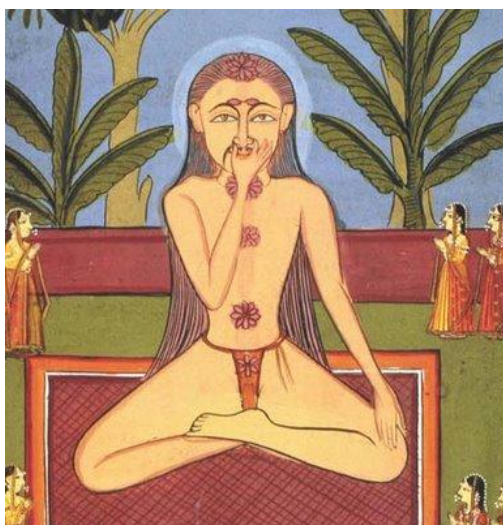


29 e 30 ottobre 2011
“LA SCIENZA DEL PRANAYAMA”



*tenuto da Oreste Gallone presso la sala Swami Vishnu di
Spinaceto Cultura Via Carlo Avolio, 60/a Roma*

PROGRAMMA

sabato 29 dalle 9,00 alle 13,00

INTRODUZIONE AL PRANAYAMA - BREVI CENNI SULLA FISILOGIA DELL'APPARATO
RESPIRATORIO - ASANA PREPARATORIE - TECNICHE DI BASE DI PRANAYAMA

domenica 30 dalle 9,00 alle 13,00

FISILOGIA DEL CORPO SOTTILE - BENEFICI DEL PRANAYAMA - ASANA
PREPARATORIE - TECNICHE DI PRANAYAMA AVANZATE

Oreste Gallone è Insegnante Yoga Diplomato presso l'ISFIY (Federazione Italiana
Yoga) e presso lo Sivananda Yoga Vedanta Center di Neyyar Dam (Kerala-INDIA)

E' possibile partecipare anche solo alla prima giornata del seminario

Contributo richiesto: € 70

Solo 1° giornata: € 40

*Per info e prenotazioni contattare:
Oreste al 329 0675 003 e-mail: ogallone@yahoo.it*