

KUNDALINI YOGA

a Castelnuovo di Porto



SADHANA

Incontrare se stessi prima di incontrare il mondo.
Rafforzare se stessi per fronteggiare le sfide quotidiane. Elevare se stessi per portare valore nelle relazioni con gli altri.



ogni martedì ore 5.30-7.00*
online su piattaforma Zoom
info_392 98 98 961

*è possibile partecipare anche solo ad una parte della pratica

con **Giorgia Nirankar De Filippis**

Allieva diretta di Guru Dev Singh e Daya Singh. Unisce al Kundalini Yoga e al Sat Nam Rasayan competenze di Yoga Mindfulness e una formazione nel campo della ricerca personale e interiore buddista e non duale.