



Le Toille

STUDIO DI YOGA, NATUROPATIA E BENESSERE OLISTICO

NATUROPATIA SU APPUNTAMENTO

- Consulto Naturopatico Completo
- Reflessologia plantare
- Consulto secondo la medicina tradizionale cinese
- Trattamento di Cromopuntura
- Test olfattivo e consulto aromaterapico
- Test fiori di Bach
- Test kinesiologico per infiammazioni alimentari e metalli pesanti
- Consulto iridologico
- Tema Natale con consulto spagyrico

TAROCCHI E BENESSERE OLISTICO SU APPUNTAMENTO

- Consulto tarologico
- Consulto tarologico con analisi oli essenziali
- Riequilibrio chakra con trattamento energetico



Tutti i dettagli sul sito www.letaille.it
Per info e prenotazioni
cell. 3925816035 • e-mail: laura@letaille.it
Piazza Vecchia Filanda, 16 • Predore (BG)
Ig: [letaille_yogaebenessere](https://www.instagram.com/letaille_yogaebenessere)

LEZIONI DI YOGA

Ogni lezione è adatta sia a principianti che praticanti avanzati. La pratica dell'Ashtanga Yoga è una vera e propria **meditazione in movimento**. Richiede **volontà, impegno e costanza**.

In cambio restituisce grandi benefici: **nuova energia vitale** che attraversa il corpo rafforzandolo e purificandolo. La mente diviene più calma, lucida e consapevole.

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Ore 10.15 lezione guidata/ Mysore		Ore 10.15 lezione guidata/ Mysore	Ore 7.15 lezione guidata/ Mysore
Ore 18.00 Mysore con ingresso entro le 19		Ore 18.00 Mysore con ingresso entro le 19	Ore 18.00 Mysore con ingresso entro le 19	
Ore 19.15 lezione guidata		Ore 19.15 lezione guidata	Ore 19.15 lezione guidata	

- **LEZIONE GUIDATA:** L'insegnante guida i praticanti nell'esecuzione di una parte delle posizioni della 1ª serie, preparandoli alla lezione Mysore.
- **LEZIONE MYSORE:** L'insegnante segue i praticanti nella loro pratica individuale intervenendo e facendo aggiustamenti ove necessario. In questa lezione è richiesta al praticante la conoscenza della sequenza delle posizioni nel corretto vinyasa.
- **LEZIONI PRIVATE:** lezioni private individuali o per piccoli gruppi su appuntamento.

Orari e giorni potrebbero subire variazioni.