

## Ritrovare l'energia con il Kundalini yoga

**Pubblicato:** Giovedì 16 Marzo 2017



Dopo il successo dell'iniziativa "Il cerchio delle mimose", organizzato in occasione della Giornata internazionale della donna, l'**Associazione Artha di Castellanza**, organizza a partire dall'8 maggio, un corso di yoga che si terrà in orario serale al Palaborsani.

«Praticheremo il **Kundalini Yoga** – spiega la referente e istruttrice dell'associazione Artha Susanna Cesarini – uno stile di yoga che ha come obiettivo quello di esprimere il potenziale energetico, psicologico e fisico che abbiamo in noi. E' uno stile che include posizioni e respirazioni ma anche meditazione e mantra, ed è adatto a tutte le età e tutte le forme fisiche».

**Le lezioni si terranno al Palaborsani il lunedì dalle 19,30 alle 20,30.**

Per ulteriori informazioni e per le iscrizioni chiamare il numero 347 3896634 o scrivere una mail a [info@asdartha.it](mailto:info@asdartha.it)

**Redazione VareseNews**

[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)