

# WORKSHOP DI ANUSARA YOGA

CON ELISA GUFFANTI



**Yoga** è ritornare al nostro **Sè più vero.**

La pratica è **rimuovere gli ostacoli** che troviamo sul nostro cammino, **trasformando** ogni sfida in un'opportunità per evolvere.

**Ganesh** rappresenta l'energia che ci sostiene in questo percorso.

Avrai occasione di approfondire tale tema in un percorso tra **mitologia, filosofia, asana e meditazione.**

## DOMENICA 20 FEBBRAIO 2022

### dalle 10 alle 12

presso la palestra Dynatek in Viale Italia 13/A a Brescia

Elisa Guffanti  
insegnante di Hatha Yoga  
Anusara® Inspired



per informazioni  
tel. 3277345125  
[www.elisaguffantiyoga.it](http://www.elisaguffantiyoga.it)