

**Yoga &
Massaggio
Ayurvedico**

Accanto ai momenti di estremo impegno fisico e psichico, inserisci uno spazio per rigenerare il corpo e la mente, riducendo gli effetti alienanti dell'attività esagerata, fretta, stress, ansia.

**Yoga
Meditazione**

Massaggio ayurvedico

(trattamenti e corsi di formazione)

Yoga in gravidanza

Parto dolce



www.paramarta.it

Il sito internet del Centro Yoga Paramarta dove puoi reperire le migliori risorse on line su Yoga, Ayurveda, Filosofia, cultura indiana.

06 9065868 - 3386047022

paramarta@paramarta.it

Internet: www.paramarta.it

www.paramarta.net

**PARAMARTA
Centro Yoga e Ayurveda**

**Orario dei corsi
e delle
attività sociali**

**Una occasione
per rigenerare
il corpo e la
mente**

**Tel.: 06 9065868
3386047022**



PARAMARTA—Centro Yoga e Ayurveda
www.paramarta.it

ParamartaRadio — Podcast (su internet)
www.paramarta.net /podcasting/podcast.htm

Paramarta—Centro Yoga e Ayurveda si propone di divulgare quelle discipline che ai nostri giorni si rivelano un aiuto prezioso per contrastare gli effetti alienanti del super impegno quotidiano.

MATTINO

Martedì e Giovedì dalle ore 11,00 alle 12,20

POMERIGGIO

Lunedì e Mercoledì dalle 18,45 alle 20,05

Martedì e Giovedì dalle 18,15 alle 19,35

SERA

Martedì e Giovedì dalle ore 20,30 alle 21,50

Lunedì e Mercoledì dalle ore 20,30 alle 21,50

Mercoledì (meditazione) dalle 22,00 alle 23,10

Massaggio Auyurvedico

Per ricevere un massaggio rigenerante secondo l'antica arte indiana, impiegando oli e manualità adatti ad ogni singola tipologia. E' un massaggio sia terapeutico che di prevenzione e rappresenta un ottimo complemento per ottenere i migliori risultati dalla pratica dello yoga. **Corsi di formazione in Massaggio Ayurvedico (Abhyangam)**

Yoga in gravidanza

Le posizioni di yoga, l'educazione respiratoria per preparare un lieto evento.

Corso di parto dolce

Tutto ciò che occorre per affrontare il parto in modo naturale.

Risorse internet

Sedute di Yoga Nidra, conferenze, video, filosofia indiana ed altro...gratuitamente sul nostro sito www.paramarta.it

Clicca su **ParamartaRadio**



Un ponte con l'Oriente per riscoprire il senso della vita

PARAMARTA
Centro Yoga e Ayurveda

Via della Rocca, 26
Monterotondo (Roma)

06 9065868 - 3386047022

paramarta@paramarta.it