



KRIYA YOGA:

MISSIONARI
CAPPUCCINI

LO YOGA DELL'AZIONE CONSAPEVOLE - "YOGA E SOLIDARIETA'"

Come tutte le prime domeniche del mese ci troviamo per praticare insieme e sostenere L'attività del Centro Missionario dei Frati Cappuccini di Lombardia:

Il progetto che abbiamo chiamato "Unione di Cuori" si propone di raccogliere i fondi per l'intervento di un bambino cardiopatico presso il Cardiac Center di Shisong - centro di cardiocirurgia Pediatrica in Camerun.

L'appuntamento è per le 10 al Parco Sempione davanti al Castello:

programma di massima metodo **KYMS YOGA®**:

- preparazione atletica (per preparare il corpo alla pratica) - per tutti i livelli
- Asana di base: Vrkasana – Mandukasana e Saluto al sole... per tutti i livelli
- Sequenza del mese marzo: Utthita Hasta Padangustasana – Parivritta Eka Pada Kaundinyasana
- Sole per gli allievi che già praticano presso la scuola KRIYA YOGA MAHA SADHANA



La partecipazione è aperta a tutti e gratuita, viene richiesto un contributo libero che ci permetterà di raggiungere insieme i 4500 euro necessari per l'operazione.

**In caso di pioggia l'evento si svolgerà presso la sede della scuola:
Milano, in via Menabrea 24 – tel 02 6683138**



**Per ulteriori informazioni
consultare il sito**

www.kriyayoga.mi.it

il gruppo **facebook** :

KRIYAYOGA MILANO

<https://www.facebook.com/groups/287806418944>