



Kriya Yoga Ashram Milano

Workshop intensivo con Andréa Paige

Domenica 25 Ottobre 2015 Andréa Paige sarà per la prima volta in Italia e terrà un workshop multilivello con il seguente programma:

h.9.00-11.00 Asana Master Class

h.11.00-11.30 Pranayama

h.12.00-13.30 Nada e Tantra Yoga

h.13.30-14.30 Conferenza su Naturopatia



Il Nada Yoga è una pratica che lavora sul suono e si rifà alla tradizione tantrica aiutando i praticanti a riconnettersi con il proprio centro ed esplorare dimensioni più sottili

Asana Master Class è una pratica intensiva che aiuterà a riequilibrare il sistema nervoso e a fluire con grazia e potenza nelle asana

Andréa Paige (E- RYT 500) è dottore in medicina naturopatica, aiuta le persone a prendere la loro salute di nuovo nelle proprie mani insegnandogli ad aumentare il livello di vitalità. Ha seguito studi avanzati ed è esperta in nutrizione, antropologia evolutiva, etnobotanica, iridologia, colon idroterapia e terapia yoga. Andréa trascorre parte dell'anno nel condurre corsi di formazione per insegnanti di yoga e si occupa dell'insegnamento di Anatomia, Fisiologia e Salute nei programmi di formazione in tutto il mondo. Andréa fa parte del Consiglio di Amministrazione del Festival Medical (Stati Uniti d'America, senza scopo di lucro), ed è un membro fondatore della Microbioma Think Tank. Andréa è attualmente il direttore del Dipartimento di Detox alla Yoga Barn a Ubud, Bali, Indonesia .

www.kriyayogaashram.com