

Riminucci Anna



Ciao sono Anna. Insegno Yoga Ratna in Associazione dal 2007. Nel 1994 sono entrata per la prima volta in una classe di yoga e da allora ho continuato a praticare e a studiare con la mia Maestra, Gabriella Cella, e con altri Maestri, cercando di migliorarmi.

La mia lezione è accessibile a tutti, perché lo Yoga Ratna affonda le sue radici nelle fonti classiche dell'hatha yoga, ma con una speciale attenzione all'esperienza dell'individuo, nel rispetto dei tempi, limiti e ritmi di ognuno. I benefici sono tantissimi: migliora la postura, allevia il mal di schiena, i dolori articolari, sostiene il respiro e contribuisce a ritrovare calma e fiducia in sé stessi. Vi aspetto ☐

