



Nel [centro di Yoga a Creazzo](#) □ " [Yogamio](#) ", vengono organizzati corsi e seminari finalizzati ad insegnare le tecniche ed i benefici di questa antica disciplina, ma anche e soprattutto la sua filosofia.

Apprendere l'arte dello **yoga** significa infatti ristabilire un contatto con i **centri** più profondi della nostra psiche, con la mente, con l'io.

In un'epoca in cui la frenesia quotidiana domina le azioni delle persone, apprendere tecniche che consentano davvero il ripristino di un rapporto autentico con la nostra interiorità può davvero agevolare il recupero di una prospettiva nuova per l'esistenza.

## **Come praticare questa disciplina nel nostro centro yoga a Creazzo**

Ci troviamo in Contrà busa San Michele 22 e qui organizziamo tutte le nostre attività:

- Corsi di gruppo
- Corsi privati individuali
- Lezioni di prova gratuite
- Seminari

Quanto al nostro **centro Yoga Creazzo** □ offre la possibilità di addentrarsi in questo mondo e scoprire una nuova dimensione di noi stessi tramite possibilità differenti, come mostrato nella lista qui sopra. Decidi quale modalità di approccio possa adeguarsi meglio alle tue caratteristiche e quindi vieni a trovarci, anche solo per porci le tue domande o capire assieme come procedere.

[Contatta](#) il [centro yoga a Creazzo](#) Yogamio e partecipa ad una lezione di prova gratuita in qualsiasi momento tu lo desideri.