

# ★ CENTRO AKASA ★ PER L'ARMONIA FISICA MENTALE E SPIRITUALE

Via Firenze 44 - 56025 PONTEDERA (Pi)  
(parcheggio libero - dietro Easyfood - piano terra)



[www.akasayoga.it](http://www.akasayoga.it)

# YOGA

LUN ore **19** - 20:25 /// **20:35** - 22

MART ore **18:30** - 20:00 prima lezione gratuita

GIOV ore **19** - 20:25 /// **20:35** - 22

Pausa pranzo LUN e GIOV ore **13:15** - 14:45

MEDITAZIONE ore **20** 1° e 3° martedì del mese



postura  
respirazione  
meditazione  
equilibrio

Per inf. Federica 3471224521

# SHIATSU

# KU NYE

# AYURVEDA

Zen shiatsu. Massaggio tradizionale orientale che si basa sulla pressione di punti e meridiani. Individuale  
Per inf. 3471224521

massaggio tradizionale della medicina tibetana: olii, pietre, bastoncini, moxa conchiglie, coppettazione ecc  
Per inf. 3471224521

Abhyangam. Massaggio tradizionale indiano su tutto il corpo con olii caldi  
Trattamento individuale  
Per inf. 3471224521