



SCUOLA
ALTI STUDI
LUCCA



Yoga Garage è una scuola di yoga fondata nel 2016 a Firenze e con sede anche a Lucca, all'ombra della Torre Guinigi. Entrambi gli studi sono aperti ogni giorno.

La filosofia della scuola Yoga Garage è quella di non limitarsi troppo all'interno di uno stile, anche se quello maggiormente praticato è quello di *vinyasa yoga*: uno yoga dinamico dove il respiro è legato ai movimenti e alle posizioni. Nella scuola viene praticato anche il *pranayama* (controllo ritmico del respiro per gestirne il controllo).

Per l'utenza IMT, Yoga Garage offre le seguenti tariffe agevolate:

- Lezione singola + tappetino: 15 €
- 10 Lezioni + tappetino: 105 €
- 2 Settimane unlimited + tappetino: 65 €
- 1 Mese unlimited + tappetino: 75 €