

SABATO 13 DICEMBRE
DALLE 16:00 ALLE 17:30

YOGA & BAGNO SONORO

UN VIAGGIO TRA RESPIRO, PRESENZA E VIBRAZIONI

MENTRE UN ALTRO ANNO VOLGE AL TERMINE E LA LUNA NUOVA SI AVVICINA, CI PREPARIAMO ATTRAVERSO UN'ESPERIENZA TRASFORMATIVA E RIGENERANTE, PER CHIUDERE L'ANNO CON RADICAMENTO E LEGGEREZZA.

CON POSTURE MIRATE, STRUMENTI VIBRAZIONALI ED IL POTERE DEL RESPIRO, PORTEREMO CONSAPEVOLEZZA NEL NOSTRO CAMMINO, LASCIANDO ANDARE CIÒ CHE NON È PIÙ FUNZIONALE ALLA NOSTRA EVOLUZIONE, APRENDO SPAZIO AL NUOVO.

- pratica yoga adatta a tutti i livelli
- bagno sonoro con gong, campane tibetane e di cristallo
- posti limitati - prenotazione obbligatoria
- contributo: 20€



VIA PUCCINI 60
SESTO SAN GIOVANNI
02 2401400