





Il corpo vi invia dei segnali di stanchezza a cui non avete avuto il tempo di prestare attenzione?

È importante ricordare che il corpo può indicare una condizione di esaurimento mentale e fisico.



Vi interessa conoscere lo Yoga, il massaggio Ayurvedico, la riflessologia plantare e lo Shiatzu?

La proposta della giornata dedicata ad alcune forme del benessere può rappresentare l'occasione per dedicarsi del tempo, per trovare uno spazio che permetta, non solo di alleviare i disturbi associati allo stress del quotidiano, ma anche di ritrovarsi in armonia con se stessi.

“La salute dipende dall'essere in armonia con la nostra anima” Edward Bach

### Svolgimento della giornata

09.30-10.15 pratiche di yoga (gruppo)

10.30-17.30 possibilità di prenotare un trattamento tra:

Yoga passivo

Massaggio Ayurvedico

Reflessologia plantare

Shiatzu

18.15:19.00 pratiche di yoga (gruppo)

Quote di partecipazione:

Attività di yoga: € 10,00 a persona

Trattamenti individuali: € 15,00

a trattamento

