



**SEMINARIO TEORICO -PRATICO**

# I CINQUE RITI TIBETANI

5 NOVEMBRE 2017

Domenica dalle 14.00 alle 16.30

Sequenza di antichi esercizi provenienti dallo YOGA TIBETANO che donano forza ed equilibrio fisico e mentale. Conosciuti come l'antico segreto della fonte della giovinezza, aumentano ed armonizzano l'energia dei CHAKRA, centri di energia interna collegati strettamente alla funzionalità del sistema endocrino.



## APPROFONDIMENTO

Perfezionare i movimenti,  
favorire la consapevolezza dei gesti,  
incrementare la percezione del flusso energetico  
nel 'chakra' che ciascun 'Rito' coinvolge.

**DEDICATO A CHI HA FATTO IL CORSO BASE,  
MA ANCHE A TUTTI COLORO CHE  
COMUNQUE LI PRATICANO.**

**IL SEMINARIO E' TENUTO DA ENRICA MIGLIORATI**  
CONTRIBUTO € 30 SOCI - € 35 NON SOCI - Prenotazione obbligatoria

Attività professionale disciplinata ai sensi della L. 14 gennaio 2013, n.4 (G.U. n.22 del 26.01.2013)



**CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI**

Via Morosini, 16 Milano - tel. 02 55016558 cell. 328 9206721

[www.integralyoga.it](http://www.integralyoga.it) [info@integralyoga.it](mailto:info@integralyoga.it)