



**SABATO**  
**19 SETTEMBRE**  
**H. 14:00 - 16:30**

## **SPIRITO LIBERO**

*Meditazione fluente verso  
la pace interiore e oltre*



**WORKSHOP CON**  
**DIJON**  
**CAREW**

Dijon Carew, con la sua ampia formazione Integral Yoga, è un esperto insegnante di Hatha Yoga, Raja Yoga, Pranayama, Meditazione e Yoga Gentile. I suoi workshop sono apprezzati in tutto il mondo.

***Quando il corpo, il respiro e la mente dell'individuo sono in armonia,  
l'essenza dello Spirito si realizza.***

***Quando l'essenza dello Spirito è realizzata,  
si fa esperienza dell'Unità con il Principio di tutte le cose.  
Tutto si rivela come Luce...e resta soltanto la Luce.***

**LA SESSIONE INCLUDE UNA BREVE INTRODUZIONE, FLUSSO DI MOVIMENTI LENTI,  
SILENZIO STATICO E CONDIVISIONE DI GRUPPO.**

**Vi aspettiamo numerosi, PRENOTATEVI!**

**SOCI € 35- NON SOCI € 40**

Attività professionale disciplinata ai sensi della L. 14 gennaio 2013, n.4 (G.U. n22 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)