



SEMINARIO TEORICO -PRATICO

I CINQUE RITI TIBETANI

Sabato dalle 14.00 alle 16.30

Sequenza di antichi esercizi
provenienti dallo **YOGA TIBETANO**
che donano forza ed equilibrio
fisico e mentale.

11 FEBBRAIO 2017

MULTI LIVELLO

Partecipazione estesa a tutti,
principianti ed esperti.

IL SEMINARIO E' TENUTO DA ENRICA MIGLIORATI

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 info@integralyoga.it



SEMINARIO TEORICO - PRATICO

I CINQUE RITI TIBETANI

Sabato dalle 14.00 alle 16.30

11 FEBBRAIO 2017

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.



MULTILIVELLO

Uno spazio di tempo dedicato a tutti, i principianti possono apprendere le fondamentali e sperimentare la pratica, mentre chi già pratica ha modo di perfezionarle i movimenti e trovare una nuova chiave di ascolto.

CONTRIBUTO € 30 SOCI - € 35 NON SOCI

Iscrizioni entro 4 gg prima del seminario

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 info@integralyoga.it