



**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.*

**8 OTTOBRE 2016**  
**APPUNTAMENTO UNICO**  
**PER QUESTO 2016**  
**MULTILIVELLO**

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



**SEMINARIO TEORICO - PRATICO**

## **I CINQUE RITI TIBETANI**

*Sabato dalle 14.00 alle 16.30*

**8 OTTOBRE 2016**

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