



**SEMINARIO TEORICO -PRATICO**

# I CINQUE RITI TIBETANI

8 OTTOBRE 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.



## MULTILIVELLO

Uno spazio di tempo dedicato a tutti: i principianti possono apprendere le fondamenta e sperimentare la pratica, mentre chi già li pratica può perfezionare i movimenti e trovare una nuova chiave di ascolto.

**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)