

Autoterapia Zilgrei

Un metodo per prevenire e intervenire da sé in caso di alcuni disturbi collegati alla colonna vertebrale: lombalgia, cervicalgia, scoliosi e disallineamenti.

2 INCONTRI di venerdì
10 e 24 NOVEMBRE 2017
dalle 20 alle 21.30



IL RESPIRO CONDIZIONA LA POSTURA,
LA POSTURA CONDIZIONA IL RESPIRO.

Una sequenza di pratiche proveniente dallo Yoga e dalla profonda esperienza del Dott. Hans Greissing, semplice da apprendere, trova la sua massima efficacia con la corretta funzione respiratoria.

Conduce Enrica Migliorati, insegnante yoga.

CONTRIBUTO COMPLESSIVO DI PARTECIPAZIONE € 50 SOCI, € 55 NON SOCI .
PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA, POSTI LIMITATI.

Attività professionale disciplinata ai sensi della L. 14 gennaio 2013, n.4 (G.U. n22 del 26.01.2013)



CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI —Fb

Via Morosini,16 - Milano 20135

Tel. 02 55016558 Cell. 328 9206721

www.integralyoga.it info@integralyoga.it