

# 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  
26 Gennaio e 9 Febbraio 2018  
dalle 20.15 alle 21.45



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 € 40 SOCI, € 45 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