ANSIA:
7 "PILLOLE YOGICHE" PER GESTIRLA

Workshop
DOMENICA 3 GIUGNO 2018
DALLE 9.00 ALLE 12.30

Il Workshop si terrà presso

Sala Giovani Via G. Garibaldi, 18 -POMBIA - NO-

Partecipazione aperta a tutti, anche a chi non pratica Yoga ma purtroppo l'ansia siii!!

Attraverso lo **Yoga** possiamo arrivare a una più profonda **conoscenza di noi stessi,** osservare come i meccanismi della mente influenzano e danno spazio a questa forte emozione, con corrispondente riflesso sul piano fisico ed energetico.

Momenti di spiegazione e pratica delle **"7 pillole yogiche"** che non intendono sostituirsi a qualsiasi aiuto professionale medico o psicologico, ma piuttosto offrire strumenti di **prevenzione, consapevolezza e gestione**.

IL WORKSHOP È CONDOTTO DA PAOLA FAINI, FORMATRICE E INSEGNATE INTEGRAL YOGA.

Contributo di partecipazione € 25,00.
Per maggiori info e prenotazione Stefano 3281343959 Paola 3289206721.

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

Associazione Respequiliber
in collaborazone con:
CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI – Milano