



Yoga Nidra

Docente: Barbara Grazioli

Calendario:

Mercoledì
dalle ore 9.00
alle ore 10.00

Frequenza:

Settimanale

Durata:

10 lezioni
dal 5 marzo 2025
al 7 maggio 2025

Sede:

Villa Cusani-
Confalonieri

Aula:

Galleria 1° Piano

MINI CORSO A LIVELLO INTERMEDIO

RESPIRO LENTAMENTE

Calmo il Corpo e la Mente
Respirazione Lenta e Consapevole

AUTOMASSAGGIO

Utilizzo delle proprie Mani per portare Benessere a varie parti del mio Corpo e anche alla mia Mente

RILASSAMENTO

Per donare pace e Benessere generale a Corpo e Mente

Consigliato abbigliamento comodo, tappetino, piccolo plaid e calzoncini antiscivolo.

Quota: € 25,00