

GIORNATA BEN-ESSERE

in casale toscano immerso nel verde

Domenica 13 maggio 2018

Via delle Sorgenti, 23A Collesalvetti (LI)

Dalle 10.00 alle 18.00

In ambiente rilassante e confortevole, si propone una giornata esperienziale finalizzata alla conoscenza teorico-pratica di varie tecniche naturali, che interagiscono a livello

fisico, psichico, emozionale ed energetico

desunte da conoscenze yogiche, riflessologiche, bioterapiche e psicologiche

Condotta da **Milena Gualandi**, Bioterapeuta, Insegnante di Yoga classico e di Riflessologia (sito: gualandimilena.altervista.org) e la sua collaboratrice **Dott.ssa Ilaria Capucci**, Psicologa clinica e Psicoterapeuta Biosistemica.

≈ VOLERSI BENE PER VIVERE IN ARMONIA ≈

L'esperienza sarà finalizzata ad una maggiore consapevolezza dei propri bisogni e alla conseguente possibilità di acquisire un piccolo bagaglio di conoscenze semplici, ma alquanto efficaci, per migliorare giorno per giorno il proprio stato globale, con tecniche dedicate al rilassamento, alla corretta respirazione, al miglioramento posturale, alla tonificazione e al riequilibrio psico-energetico.

La partecipazione alla giornata del 13 maggio 2018 è a numero chiuso.

Si consiglia abbigliamento comodo con tappetino, telo e calzini.

Per tutti i partecipanti domenica dalle ore 13 alle 14 per pranzo è previsto e compreso un buffet conviviale, vegetariano.

*Per chi fosse interessato, l'iscrizione è da effettuare **entro il 28 aprile.***

Nella serata del 12 MAGGIO dalle 21 alle 22, per chi lo desidera, vi è la possibilità di partecipare ad una MEDITAZIONE YOGICA SULLA "PACE DEL CUORE" accompagnata ad un RILASSAMENTO FINALE con CAMPANE TIBETANE.

Di seguito i riferimenti per chiarimenti in merito a costi e programma:

- **Milena Gualandi - cell. 338 97 64 768**

Mail: gualandimilena@gmail.com

Sito: gualandimilena.altervista.org

- **Francesca - CASA SOGLIOLE - cell. 389 871 7403**

(Contattare anche per eventuali necessita' di pernottamento)

Mail: andreifrancesca@yahoo.it