

Ayurveda & Yoga: la combinazione vincente per una vita sana, lunga e serena

Informazioni generali

| | |
|--------------------------|---|
| Data inizio | 07.05.2023 |
| Orario | 09.00 - 15.50 |
| Numero di lezioni | 1 domenica |
| Docente | Gaetana Camagni |
| Tassa | 90.00 |
| Sede | Ostello dei Cappuccini, Via Lucerna 7, 6760 Faido |
| Aula | |

Descrizione

Come introdurre nella quotidianità le due discipline per mantenere una buona salute e un ottimo equilibrio psico-fisico. Consigli alimentari e di stile di vita, personalizzati in base alla propria tipologia bio-energetica e in accordo ai ritmi della natura. Posture Yoga, pratiche energetiche sui 7 Chakra, tecniche di respiro, rilassamento e meditazione, per vivere ogni giorno con positività ed energia.

Informazioni

Cinzia Zanzi
076 792 06 94
cpa.zanzi@gmail.com

Dettaglio

Categoria: Movimento e benessere
Materia: Benessere
Periodo: Primavera
ID corso: 22/23P-07-26901