

Organizza

per giovedì 27 aprile ore 20,30

presso la Gastronomia “Sani sapori”
di Via Italia, 42 Seriate Bg

un incontro tecnico/pratico sulla Respirazione Circolare Diaframmatica

In questo appuntamento andremo a spiegare, avvalendoci degli insegnamenti della Dott.ssa Anna Rita Iannetti, come si pratica la Respirazione Circolare Diaframmatica che, praticata in maniera costante, può portare a ridurre la nostra reattività agli eventi esterni; vedremo come il respiro porti ad aumentare la nostra consapevolezza e ad acquisire il “sano” distacco quando la vita ci mette a dura prova.



Conduttori: Melissa Villa e Carlo Montagnino Naturopati

**Per tesserati (costo Tessera € 5,00) previsto un contributo spese
per info e iscrizioni 351.5828819 (usare Whatsapp)**

