

ENERGETICA YIN YANG

Percorso di apprendimento di tecniche per il raggiungimento dello equilibrio psico-fisico che permetta la crescita individuale e il nostro benessere interiore, fondendo le pratiche contemporanee con l'antica saggezza orientale.

- **Meditazione guidata accompagnata dal suono delle campane tibetane, potente strumento per terapie sonore e vibrazionali**
- **Tecniche di tapping e automassaggio shiatsu per il rilassamento**
- **Mantra e mudra collegati a terra, acqua, fuoco, aria**
- **Sintonizzazione con la nostra energia vitale per creare una nuova armonia tra corpo, mente, spirito**



Docente	MARIA GRAZIA EVANGELISTA			
Programma	Quindicinale	6 Incontri	Mercoledì	17,45/19,00
Date	Feb.25	Mar. 11,25	Apr. 15,29	Mag. 13