

LA NATUROPATIA INCONTRA LO YOGA ♥

Venerdì 26 settembre dalle 17.00

A **Casa Adriana**

<https://casaadriana98.wixsite.com/casa-adriana>

Un workshop interamente dedicato ai disturbi gastrointestinali.

L'evento sarà diviso in due parti, una teorica ed una pratica

Parte teorica:

✿ Dalla visione Naturopatica allo Yogaterapia, integrando le più moderne visioni della psicosomatica e delle neuroscienze per far luce e dare consapevolezza a quelle che sono le dinamiche a 360 ° delle problematiche legate ai disturbi gastro intestinali.

Parte pratica:

Lo Yoga attraverso gli asana specifiche, il respiro, il rilassamento, il massaggio addominale, tutto per un migliore controllo del sistema gastrointestinale

Un seminario rivolto a tutti coloro che si avvicinano per la prima volta a queste tematiche, anche per insegnanti e terapeuti... e tutti coloro che vogliono approfondire.

A seguire, ci sarà un momento di socializzazione e condivisione.

Scopriremo i segreti per preparare una gustosa cena con giusti ingredienti, adeguate cotture, rimedi naturali e tisane per prevenire i disturbi gastrointestinali.

E' possibile dopo il workshop, richiedere un consulto privato.

Da sabato 27 ci saranno incontri successivi di integrazione e approfondimento.

Costo del seminario 40€

Costo della cena 20€

Prenotazione necessaria entro lunedì 22 settembre

Per info e prenotazioni: Adriana 335256274

CASA ADRIANA

Soggiorni e Yoga in Sicilia

Via Ragusa, 6 Buseto Palizzolo Loc. Pianoneve