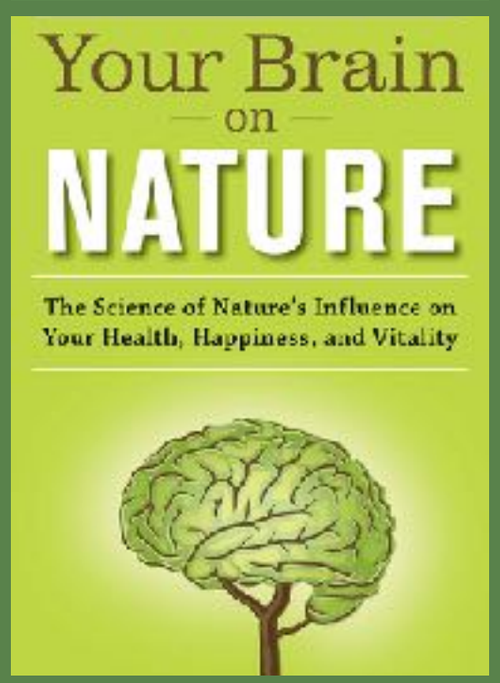
GIORNATA DI PRATICHE MINDFUL E FOREST BATHING

DOMENICA 25 GIUGNO 2017
dalle ore 10 alle 17,30

ABBIATEGRASSO, PARCO DEL TICINO



Programma:

Mattino - Meditazioni di consapevolezza per l'apertura dei canali sensoriali e il rilassamento naturale. Meditazione camminata con gli elementali (terra, acqua, aria, fuoco)
Pomeriggio - Riequilibrio dei chakra, meditazione dell'abbraccio con gli alberi. Cerimonia di chiusura, saluto e consegna del proprio gatha ispirazionale.

DATA	

Costo: 45 euro (incluse dispense e traccia vocale per la pratica della meditazione durante le vacanze estive)
Pasto al sacco libero oppure catering veggie prenotabile a 10 euro.
Iscrizioni entro il 15 giugno.

I posti sono limitati. Per iscriverti manda subito una mail all'indirizzo

giornatedipratica@gmail.com