

La lentezza rigenerante

venerdì 18 gennaio 2019

18.30-20.30

Respirare, rallentare, fermarsi

Laboratorio pratico rivolto a tutti per creare le condizioni essenziali affinché il nostro organismo si rinnovi e per non incorrere in malattie da affaticamento o predisporre il cronicizzarsi di stati infiammatori.

Questo laboratorio sarà un'occasione per ricavare del tempo dedicato a rigenerare corpo e mente attraverso la lentezza del gesto e del pensiero che si rivolgerà all'interno.

Il ritmo sarà quello del nostro respiro, mettendo da parte le aspettative di una società che chiede di essere costantemente prestativi ai massimi livelli anche quando non serve.

Chinesiologa: Scilla Menegazzi

Insegnante Qi Gong: Daniela Vizzari

Costi: €35

(€25 per soci Libero Sentiero e convenzionati)

Dove

Il Libero Sentiero

Via Tolentino, 5 Milano

MM Lilla: Gerusalemme

Tram 14 Bus 43 e 54

Info e Iscrizioni

Daniela 340 6898070

Scilla 3349 4693922

olistico@liberosentiero.it

scillame@gmail.com

