



PILLOLE YOGA.... E NON SOLO

Un viaggio lungo 25 giorni con Daniela

Ogni giorno un video o un messaggio con uno spunto di pratica e di riflessione per prenderti cura di te stessa/o e portare più benessere e gioia nella tua vita!

Non smettere di leggere qui, pensando "io non ho tempo"...

... ti sto parlando di un impegno di pochi minuti al giorno, semplice ma che ti stupirà nei risultati! A partire da questi pochi minuti di impegno base, sarai poi tu a decidere quanto tempo dedicarci.

Sono insegnamenti da portare nella tua vita quotidiana: per esempio, respirare correttamente lo puoi esercitare ovunque ti trovi, quando vuoi.

Quando partiamo?

Sabato 2 giugno

Come funziona?

Ogni giorno riceverai una email con la pratica del giorno. Quel giorno non è proprio possibile praticare? Non preoccuparti, il materiale sarà sempre lì, a tua disposizione.

Perché funziona?

Tante volte abbiamo preso il buon proposito di fare qualcosa che ci faccia bene... e tante volte abbiamo lasciato perdere dopo qualche tempo. **In questo percorso sei guidata e motivata, le pratiche sono semplici ma efficaci, apprezzerai subito i risultati!**

INFO/COSTI/ISCRIZIONE

ENTRO GIOVEDI' 31 MAGGIO

danielacer@hotmail.com

347 04 38 969