



## EASY DETOX

### Un percorso guidato per mettere in pratica i buoni propositi

Sappiamo bene, in teoria, che per mantenerci in forma e in salute è necessario avere buone abitudini, ma spesso le nostre buone intenzioni si arenano nelle sabbie della vita quotidiana.

**In questo percorso detox e yoga ti proponiamo un sostegno per 4 settimane, in modo da aiutarti a mettere le basi per acquisire abitudini migliori senza sentirti sola/o.**

**Inizieremo venerdì 6 aprile alle 21.00**, con un incontro di gruppo, per conoscerci e stabilire le linee guida del percorso. Il sabato avrai così tutto il tempo per organizzarti per la spesa e l'acquisto dei rimedi fitoterapici presso la tua erboristeria di fiducia.

**Ogni giorno riceverai un input che accompagnerà e sosterrà il tuo impegno e la tua perseveranza.** Elena e Daniela saranno comunque a tua disposizione in caso di necessità.

**Ci incontreremo di nuovo dopo 4 settimane, venerdì 4 maggio alle 21.00**, per condividere e celebrare i risultati raggiunti.

*"Un viaggio di mille miglia inizia con un solo passo" dicono i saggi orientali....e in compagnia è meglio!  
Ti aspettiamo!!*

*Elena Indrigo - massaggiatrice Shiatsu e naturopata  
Daniela Cerati - insegnante di Yoga*

#### **Info e iscrizioni:**

Daniela Cerati

[danielacer@hotmail.com](mailto:danielacer@hotmail.com)

3470438969

[www.maitriweb.it](http://www.maitriweb.it)