



## **RESTORATIVE YOGA E CAMPANE**

### **Il super relax per il corpo e per la mente!**

#### **QUANDO**

Venerdì 19 Ottobre dalle 20.30 alle 22.00

#### **DOVE**

Centro Maitri – Mariano Comense [www.maitriweb.it](http://www.maitriweb.it)

#### **TEMA DELLA LEZIONE**

Rilassamento profondo grazie alla pratica di restorative yoga (posizioni mantenute a lungo e in modo molto confortevole con speciali supporti) e al bagno sonoro con le campane tibetane e di quarzo.

#### **LIVELLO**

Esperti e principianti.

#### **INSEGNANTE**

Daniela Cerati (insegnante dal 1999)

#### **INFO & ISCRIZIONI**

email: [danielacer@hotmail.com](mailto:danielacer@hotmail.com) tel: 347 04 38 969 sitoweb: [www.maitriweb.it](http://www.maitriweb.it)

**Il Restorative Yoga** permette di calmare la mente, equilibrare il sistema nervoso, rilassare il corpo e aiuta a rilasciare lo stress cronico.

**Il bagno sonoro con le campane** riduce l'ansia e lo stress, porta a maggior chiarezza mentale e serenità, migliora la qualità del sonno.

Queste pratiche sono appropriate per chiunque, a qualsiasi età o fase della vita, o in qualsiasi condizione fisica.