



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 15 Marzo 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 12 Aprile 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

3470438969

www.maitriweb.it