

Sulla via del Prana: Yoga per salute benessere e forza vitale

Per chi vuole migliorare lo stato di salute, il rapporto con il proprio corpo e la relazione con il mondo



Rinascere con l'elemento acqua

**Il rapporto con se stessi ha origine dall'acqua
attraverso l'acqua possiamo
ritrovare un contatto rigenerante con il nostro corpo**

**Seminario internazionale di Yoga Novembre 2024
alle terme di Montegrotto (PD) dal 22 pomeriggio al 24 ore 14**

Elena Boriani Pratiche in acqua - Donatella Angelini Yoga

Abbandonarsi all'abbraccio dell'acqua in una piscina termale calda esclusiva per il gruppo guidati da Elena Boriani con la sua trentennale esperienza per il benessere e la cura di sé, Esercizi per il miglioramento e recupero della flessibilità articolare e la distensione mentale .

Lo Yoga guidato da Donatella Brahmavādinī, 40 anni di insegnamento, sarà dedicato al miglioramento dello stato energetico e all'esplorazione interiore , per un riequilibrio sia mentale che emozionale. L'uso del respiro, dei simboli , dei mantra per creare rapporto pacifico con se stessi

Sarà un percorso rilassato, e rigenerante, vi sentirete accolti e guidati verso la conquista di una ritrovata armonia interiore e relazionale

Programma con più di 10 ore di pratica e approfondimenti € 162
soci So'ham e coppie € 154 a testa – € 145 per tutti confermando entro il 10 ottobre

Soggiorno in Hotel 4 stelle (Bellavista -Montegrotto)

colazione e pranzo a buffet, cena alla carta cibo vegetariano

Piscina e Spazio riservati per la pratica € 270 camera doppia - € 300 singola

Prenotarsi entro il 18 Ottobre info@soham.it – 329 5431744



सोऽहम्
www.soham.it
info@soham.it