

**6 Marzo – 20.30**

**Aula Consiliare – Comune di Cormano**

# ***Coccole e Benessere***

Per conoscere le vie al Benessere utilizzate dalle varie culture mondiali:

**Medicina ayurvedica**

**Bio danza**

**Mindfulness**



Per una giornata tutta per noi, **proviamo** insieme:

**Tecniche di respirazione pranajama**

**Campane tibetane**

Lo Spazio e Comune di Cormano **regalano** per la festa della donna UNA “COCCOLA” a tutte le signore presenti sotto forma di **buono** per una **lezione** di Benessere (Yoga, bio danza, campane tibetane, ginnastica indiana posturale) o un **MASSAGGIO** breve (shiatsu, ayurvedico o di riflessologia plantare) su appuntamento presso la propria sede in Via Europa. Info: Ufficio Sport 0266324246