

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