

ARMONIE D'AUTUNNO

**SEMINARIO DI APPROFONDIMENTO DI AYURVEDA E YOGA
SABATO 10 OTTOBRE 2015, ORE 9.30-17.00**

L'autunno è la stagione in cui la natura si prepara a raccogliere le energie e a conservarle per la stagione fredda. Quello che accade alla natura succede anche a noi, immagazziniamo energie per creare riserve.

Dobbiamo però imparare a capire che cosa è benefico per ognuno, a eliminare scorie e tossine che fanno male sia al nostro corpo sia alla nostra mente e a sintonizzarci con il ritmo della natura.

Chandra propone un incontro per far conoscere Yoga e Ayurveda e per spiegare come queste due discipline, antichissime e strettamente legate fra loro, possono essere un valido aiuto per conoscerci e per prenderci cura di noi stessi.

Con metodi naturali possiamo portare armonia e equilibrio a corpo e mente.

Alla fine dell'incontro saranno distribuite dispense e un campione di olio per il massaggio.

Per info e costi scrivete a info@chandrayoga.it



Via Astolfo, 4 - 20131 Milano
MM2 Lambrate
T 02.91322599

www.chandrayoga.it - info@chandrayoga.it