

AGRIMONIA 1.0
PROGETTO
DOLORE CRONICO
E NON SOLO...



LABORATORIO
RESTORATIVE YOGA

Via Volta, 18
Corsico (MI)
c/o "Sunncoop"

Piazza degli Eroi, 6
Settimo Milanese (MI)
c/o "Spazio Se.Mi.Muovo"

Il Restorative Yoga è uno stile di **yoga dolce**, introdotto negli anni novanta da B.K.S. Iyengar (mistico indiano e uno dei più famosi insegnanti di questa antica disciplina) e sviluppato in occidente da J. Hanson Lasater.

Il R.Y. «calma e pacifica un sistema nervoso esausto e una mente provata».

È una pratica **accessibile a tutti**, indipendentemente dalla condizione fisica, che utilizza **accessori** come coperte, bolster e piccoli cuscini per allenare il corpo e la mente a uno stato di profondo rilassamento.

Permette di ritrovare uno spazio in cui «essere», abbandonando il nostro costante bisogno di «fare».

Ogni modulo è composto da **4 incontri di gruppo**

Frequenza: **1 h. e 30'/settimana o ogni 15 giorni**

Numero partecipanti: **max 4 persone**

Costo: €33,00+2% a incontro (totale €132,00+2%)

Giorni (giovedì e sabato)

Orari (da concordare con i partecipanti)

Da gennaio 2024...in poi

Per Info e Iscrizioni:

Valeria Api tel. 347 1489705 (sms o whatsapp)

Sarete richiamati

www.psicologacesanoboscone.it

Sconto del 10%
per iscrizioni entro il 13/01/2024