

Domenica 9 novembre dalle 11 alle 18 una intera giornata di Felicitudine



Cosa faremo?

Tanta pratica insieme... Pranayama (esercizi di respirazione dello Yoga), meditazione, Yoga della risata, Felici-dance, disintossicazione e detossinazione mentale e fisica, tecniche di rilassamento, esercizi per il benessere della schiena, alimentazione come prevenzione, automassaggio, il trenino del massaggio, il massaggio a 6 mani, e ... lo scoprirai il 9 novembre... altrimenti che sorpresa è?

Le sessioni di Felicitudine® sono attive e coinvolgenti:

un po' di teoria e tanta pratica, armonia e condivisione.

portare tappetino e abbigliamento comodo, con scarpe comode per camminare e qualcosa da condividere per il pranzo, e tanta voglia di trascorrere una fantastica giornata.

Viviana Pedone. tel 393-9503259

Info [su www.felicitudine.blogspot.it](http://www.felicitudine.blogspot.it)

ASSOCIAZIONE ULTRAVISIONE via Carpinello 40 – ROCCA PRIORA (Roma)

Tel.06.94437197 www.ultravisione.com