

Giovedì 18 Gennaio ore 19:00

*Apericena e Serata Sensoriale Yogica*  
*con presentazione del libro :*

*365 Giorni per Riprenderti il tuo tempo con lo Yoga*

In questa serata presenterò il  
libro-agenda che accompagnerà le tue giornate per il resto dell'anno, non la solita agenda ma qualcosa di più  
particolare e profondo...  
tutto da scrivere, leggere e ....  
ascoltare!

Praticheremo insieme alcuni esercizi contenuti nel libro e concluderemo con una piacevole meditazione sensoriale.

*Il cambiamento inizia da te !*

A cura di Voltan Jessica

