



sabato 29 marzo

NEW GYM

BENESSERE

Via B. Luini 1 – CUCCIAGO (CO)

🌿 Ritrovare leggerezza e contatto 🌿

ALLUNGATI

RESPIRA

RILASSATI



Nella medicina cinese, la primavera è associata all' elemento Legno.

È il momento ideale per lavorare sulla flessibilità – fisica, emotiva ed energetica – sciogliendo tensioni, alleggerendo il corpo e la mente, e favorendo il fluire armonioso del Qi (energia vitale)

Attività di gruppo:

ore 15.00 – 16.00 **Shiatsu** con Daniela – esercizi energetici - stretching – self-shiatsu

ore 16.00 – 17.00 **Respiro** con Luca – sessioni di respiro circolare diaframmatico

Attività individuale dalle 15.00 alle 18.00:

- . trattamento/massaggio Shiatsu collo-spalle 20 min.
- . trattamento Shiatsu completo di 45 min.
- . sessione individuale di Respiro circolare 45 min.

Solo su prenotazione Daniela Dimallio tel. 333-33.04.652

www.shiatsubenessere.eu

**NON PERDERE un
pomeriggio di BENESSERE
a prezzi PROMO!**

