

Insieme per il Bosco

CONOSCERE, AMARE, CUSTODIRE, VALORIZZARE



PERCORSO DI BENESSERE AL BOSCO

INCONTRI CHE FANNO BENE AL CORPO E ALLA MENTE



sabato 15 novembre ore 10

Yin Yoga, elogio alla lentezza

Come preparare il corpo e preservare le energie per la stagione invernale, attraverso una sequenza mirata. Pratica accompagnata da essenze naturali balsamiche per il sistema respiratorio.

con Alice Monti di Yoga inSpiral

E' consigliato abbigliamento comodo. Portare un tappetino, eventualmente cuscini e coperta. Gli incontri si terranno presso il **Centro Visite del Bosco delle Querce di Seveso e Meda, via Ada Negri snc Seveso.**

Info e iscrizioni: ilboscodellequerce@gmail.com

ideato da



con il contributo di

