

**DOMENICA 25 GENNAIO 2015**

**DALLE 10:30 ALLE 17.30**

## **SONNO & VITALITÀ**



**PRESSO GUR PRASAD CENTRO OLISTICO ROMA**

Conduce **Harchand Kaur** | **Dott.ssa Giovanna Vendramin**

Farmacista specializzata in medicina naturale ed insegnante di Kundalini Yoga certificata IKITA. Specializzazione in Yoga Infantile presso *Yogacrever*, Casa de Luz - Buenos Aires (Argentina). Conduce corsi di yoga per adulti e bambini tra Padova e Verona. Dal 2013 collabora con l'associazione spagnola *Dulce Revolución* di Josep Pàmies per la divulgazione, la conoscenza e l'uso di piante medicinali curative.

### **COMPOSIZIONE DELLA GIORNATA:**

un po' di kundalini yoga  
tecniche di respirazione  
conoscenza ed uso delle piante  
alimentazione energetica e naturale  
socializzazione e condivisione del pranzo e delle esperienze

**INDICAZIONI:** almeno per un giorno – ma... ci auguriamo sia il primo di una lunga serie! – imparare qualcosa di sicuro, stabile e meno costoso delle medicine per rilassarci ed essere più frizzanti nella comunicazione con gli altri. Durante il pranzo, impareremo a conoscere come distribuire gli alimenti nei diversi momenti della giornata per ottimizzare i nostri ritmi di lavoro e di riposo.

**AVVERTENZE NELL'IMPIEGO:** spegnere tutti cellulari, portare con sé abbigliamento comodo, calzini antiscivolo e qualcosa di naturale-vegetariano da condividere per il pranzo, voglia di conoscere persone nuove e di raccontare esperienze.

**Gur Prasad Centro Olistico**

**via Luigi Bertelli 16 (zona Montesacro|Talentì) | Roma**

*autobus 60L da Termini o 343 da Metro B1 stazione Conca d'oro; scendere alla fermata Nomentana|Sannazzaro*

**È GRADITA LA PRENOTAZIONE: [info@gurprasad.it](mailto:info@gurprasad.it) | cell. 335 6697266**