Sonno & Vitalità

RILASCIARE LE TENSIONI DEL GIORNO E RAGGIUNGERE UN SONNO PROFONDO E RISTORATORE

CONDUCE

Harchand Kaur | dott.ssa Giovanna Vendramin

Farmacista specializzata in medicina naturale ed insegnante di Kundalini Yoga certificata IKITA. Specializzazione in Yoga Infantile presso *Yogacrecer*, 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, e con il Centro Olistico *Gur Prasad* (Roma)

Sprechiamo miliardi di dollari in farmaci ansiolitici ed ipnotici quando esiste un approccio molto più sicuro e più stabile derivante dall'esercizio fisico e dalla meditazione. Purtroppo, l'esercizio fisico richiede impegno; una pillola no. - Yogi Bhajan

Scegliere di dedicare un pò di tempo della nostra giornata e di investire un pò del nostro impegno a muovere il corpo, a meditare e a prendersi cura di noi stessi in modo naturale con presenza e consapevolezza, costituisce un'efficace strumento per diminuire i disturbi del sonno e migliorare la concentrazione durante tutta la giornata rendendoci più efficienti e più autentici nel lavoro e nelle relazioni.

CENTROBENE
yoga e salute naturale

Via C. Baruzzi 1² D
40138 Bologna
tel 051 1998 3310
info@centrobene.com
www.centrobene.com

Sabato 29 Novembre

dalle 10:00 alle 17:00