freeWORKSHOP

CSTM

la gioia nell'Essere

l'Essere nella gioia

Yoga & Ayurveda alleate nell'Equilibrio

Una persona gioiosa, equilibrata e stabile viene normalmente definita "centrata".
Il nostro tempo ci spinge ad un continuo e faticoso oscillare
fuori dal nostro centro vitale, con insofferenza del corpo e della mente.
Le pratiche dello Yoga e dell'Ayurveda,
sapienze della tradizione millenaria indiana,
contribuiscono efficacemente a ridare stabilità, fiducia, centralità e pace interiore.
Vieni a capire come superare le "intemperie della vita",
affinché nessun vento, nemmeno il più forte, riesca a farti cadere!

giovedì 15 novembre 2018 - ore 19.00

Relatore / Moderatore	Sonia Manfra Diplomata Operatrice Ayurvedica e Shiatsu, Insegnante Yoga
Sede	presso CSTM Centro Studi di Terapie Multidisciplinari Via Carvina 2 - 6807 Taverne
Durata	dalle ore 19.00 alle ore 20.30 circa - segue breve rinfresco
Costo e iscrizione	incontro GRATUITO E' gradita la segnalazione della partecipazione al link www.cstm.ch/partecipo-al-freeworkshop o al +41 91 924 92 92 entro martedì 13 novembre (posti limitati)

Informazioni e prenotazioni:
CSTM
centro studi di terapie multidisciplinari

CSTM
Via Carvina 2
6807 Taverne

tel. 091 924 92 92
email info@cstm.ch
website www.cstm.ch