



Il Potere del Qui ed Ora

Respiro, Meditazione e Risata

17 Maggio ore 21,00

“Ospitale - Casa delle Associazioni” Via Palmaroli 13/19 (Sala Proiezioni)

Associazione Insieme Onlus

Ansia-Attacchi di Panico-Agorafobia



IL POTERE DEL QUI ED ORA Respiro, Meditazione e Risata.

Il Respiro è Vita.

La Vita è Qui ed Ora...

Esserne Consapevoli ed imparare ad essere presenti è fondamentale per vivere in Armonia ed Equilibrio, con noi stessi e con il mondo.

Le tecniche di Pranayama e di Meditazione ci aiutano ad apprendere l'Arte del Respiro e della Presenza.

Lo Yoga della Risata unisce insieme queste pratiche in un modo divertente e giocoso.

Con

EMY D'ERASMO

Psicologa Olistica specializzata in Arti Espressive e Teatroterapia - Teacher e Coach di Yoga della Risata - Esperta di Tecniche Terapeutiche Energetiche

ilmagicomondodiemy.it

Contributo di partecipazione ad offerta consapevole e responsabile

Per info: info@insiemedap.it - 366/3623811