



RILASSAMENTO MEDITATIVO

Un viaggio all'interno per scoprire se stessi e il silenzio in questo mondo frenetico.

Questo corso sperimentale comprende diverse tecniche di meditazione che ci aiuteranno a sciogliere i blocchi fisici e psichici e stare meglio nella vita.

A cura di:

Marina Mokicheva: praticante di yoga da lungo tempo, ha frequentato vari seminari in Italia e all'estero. Attualmente si dedica al Sat Nam Rasayan , un'antica arte contemplativa di guarigione. Ha deciso di collaborare con l'Università del Ben-Essere per condividere e trasmettere a chi lo desidera la sua esperienza positiva.