

# Stretching Meditazione Rilassamento

**Incontri settimanali per il benessere del corpo e della mente**

**Un tempo tutto dedicato a noi per sospendere piccole o grandi preoccupazioni**



Ogni sessione inizierà con prendersi cura del fisico, la parte materiale di ognuno di noi, attraverso una pratica leggera, uno stretching, mai forzato, adatto a tutte le età, indispensabile per introdurre la seconda parte, la Meditazione; seguirà la terza e ultima parte, dedicata al rilassamento con l'ascolto di mantra o di suoni o vibrazioni benefiche.

Namasté.

**Durata: 1h30**

**A cura di:**

**Loredana Iavello:** Praticante da quindi anni, di stretching, meditazione e rilassamento, ha deciso di collaborare con l'Università del Ben-Essere con l'obiettivo di condividere, con chi lo desidera, uno spazio di connessione corpo-spirito-mente, per raggiungere il benessere interiore attraverso l'acquisizione della consapevolezza di sé.