






# Terno Benessere 2026

La via del risveglio interiore

Per il benessere individuale e sociale

 Essere consapevoli delle emozioni

 Gestire lo stress psico-fisico

 Migliorare le relazioni interpersonali

Programma Terno Benessere 2026

**LUNEDÌ**

Meditazione  
e Gestione  
Emotiva

Chiara Chandradevi

Lunedì 20.30

**MERCOLEDÌ**

Meditazione  
in Movimento  
nella Foresta Immaginale

- Virginia

Mercoledì 20.30

**GIOVEDÌ**

Biodanza  
Emozioni  
in movimento

Simona

Giovedì 20.30

**VENERDÌ**

Bagno Sonoro  
di Campane  
Tibetane

Fiorenza

Venerdì 20.30

Dal 20 al 24 aprile **PROVA GRATUITA**

Costi: € 10 a lezione

Informazioni: Teren Bistro oppure  
347 6839799

