

Terno BenEssere

Prendersi cura del mondo a partire da dentro

Stare meglio con sé stessi contribuisce a creare
un ambiente più sano, rispettoso e umano..

Tai Chi

Movimenti armoniosi per coltivare
equilibrio, coordinazione e presenza.



VENERDÌ 10.00-11.00

Yoga Sciamanico

Risvegliare energia e forza interiore in
uno spazio di ascolto profondo.



MERCOLEDÌ 20.00-21.00

Biodanza

Il movimento come espressione,
relazione e scoperta di sé.



GIOVEDÌ 20.30-22.00

Campane Tibetane

La carezza del suono che porta
calma e armonia dentro di te.



MARTEDÌ 10.00-11.00

Yoga dolce

Stare nel corpo con consapevolezza per
sviluppare equilibrio interiore.



MERCOLEDÌ 10.00-11.00

Conferenze

Affrontare le richieste e le sfide della
vita quotidiana con lo Yoga.



MENSILE - VENERDÌ 20.00

Settimana di prova

28 Settembre – 2 Ottobre

Prova le attività e scegli il
tuo percorso di benessere.

Informazioni e iscrizioni

Segreteria

Casa Bravi ATS

Lunedì | Mercoledì 9.00-11.30

Giovedì 15.00-18.00

347 683 9799

Terno BenEssere

Progetto educativo
realizzato da

Casa Bravi ATS

con il patrocinio del
Comune di Terno d'Isola