



LA VIA DELLA CONSAPEVOLEZZA

Ascoltare il Cuore
Abitare il Presente

**EVENTO
GRATUITO**

**SCEGLI IL CENTRO YOGA
PIÙ COMODO PER TE!**

04/09

**Centro
Yoga Darshan
BRESCIA**
Via Malvezzi 1/b

18/09

**Centro
Sagar Yoga
TOSCOLANO M.**
Via D'Annunzio, 47

ORE 20:00

In una società frenetica, spesso ci sentiamo disconnessi da noi stessi e dal nostro vero potenziale.

Questa serata è un'oasi di pace, un'occasione per fermarsi e ritrovare il contatto con la propria essenza.

Durante la serata gratuita scoprirai:

- **Il Potere della Calma Interiore:** Come la meditazione guidata può diventare il tuo rifugio di pace, sciogliendo ansie e tensioni del quotidiano.
- **La Via della Consapevolezza:** Strumenti pratici per abitare il presente e ascoltare i messaggi del tuo corpo per riconnetterti.
- **Dalla Tensione all'Armonia:** Principi dello yoga che ti guidano a trasformare la rigidità, fisica e mentale, in fluidità ed equilibrio.
- **Vivere con Intenzione:** Come la filosofia dello Yoga può orientare le tue scelte e le tue azioni, permettendoti di costruire una vita più autentica e significativa.

Lo Yoga è un cammino che ti guida a trovare la pace che già risiede in te, per abitare ogni giorno con serenità e presenza, onorando la tua vera essenza.

**PER INFO E PRENOTAZIONI
DARSHAN**

Centro per la diffusione dello Yoga A.s.d. Scuola di Yoga Integrato - Metodo SagarYoga®

Cel. 348 7716697

info@sagar.yoga

www.LorenzaFerraguti.it

**INGRESSO GRATUITO
POSTI LIMITATI
PRENOTA ORA IL TUO POSTO
scrivendo al 348 7716697**