



EMOZIONI IN MOVIMENTO

L'Ascolto del Cuore
e dell'Energia

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

16/10

BRESCIA

Via Malvezzi 1/b

17/10

TOSCOLANO M.

Via D'Annunzio, 47

ORE 20:00

Spesso siamo abituati a reprimere le nostre emozioni, senza dar loro lo spazio per fluire e trasformarsi.

Questa serata è un invito a riscoprire la saggezza del tuo corpo e del tuo cuore, imparando a connetterti con la tua energia più profonda.

PER INFO E PRENOTAZIONI DARSHAN

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

Cel. 348 7716697

info@sagar.yoga

www.LorenzaFerraguti.it

**EVENTO
GRATUITO**

Durante la serata gratuita scoprirai:

- **Il potere del respiro:** Come il respiro consapevole (Pranayama) può diventare la tua ancora nel caos, aiutandoti a gestire l'ansia e a ritrovare la calma.
- **L'energia interiore (Prana):** Approfondiremo come l'energia vitale che ci attraversa influenza il nostro stato emotivo e come possiamo armonizzarla.
- **L'ascolto del cuore:** Impareremo a percepire i messaggi che il nostro cuore ci invia, trasformando le tensioni emotive in una forza creativa e vitale per la nostra crescita.

Sarà un'occasione per comprendere il valore di un percorso che ti porta a una trasformazione profonda, per vivere ogni giorno con più vitalità, radicamento e serenità.

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