

PATTY e MIRIAM

all'Agriturismo ***GUARDASTELLE (.it)*** di Monte San Pietro (BO)

presentano la 3° edizione di ***NaturVeda***

*Giornata dedicata allo yoga, alla Naturopatia, all'Ayurveda, al
Dharana e alla cucina vegetariana*

DOMENICA 12 MAGGIO 2013

PROGRAMMA

- 09,15: Ritrovo nel parcheggio di fianco alla palestra SWAY in Via del Greto, 2 a Zola Predosa (BO);
- 10,00: Arrivo all'agriturismo "Guardastelle" con degustazione di delizie e dolcetti;
- 10,30-12,30: KARMA YOGA e MANTRA;
- 13,00: Pranzo vegetariano di Cristina D'Errico;
- 14,00-15,00: Consigli Naturopatici (Miriam);
- 15,00-15,30: SURYA NAMASKARA (Saluto al Sole);
- 15,30-16,00: Meditazione dinamica;
- 16,00-16,30: Move-In;
- 17,00-18,00: PADABHYANGA (Massaggio Ayurvedico al piede - Patty);
- 18,00-18,30: CHANDRA NAMASKARA (Saluto alla Luna)

Prenotazioni e info:

MIRIAM - Insegnante di Karma Yoga, 6° livello Reiki, Naturopata - 347.7366765

PATTY - Insegnante di Karma Yoga, 6° livello Reiki, Terapista in Ayurveda - 338.6035963

Max 40 posti