



Che valore dai al tuo star bene?

Ri-Parti bene, parti da te, per una vita sana!

**mercoledì 18 settembre ore 20.30**

**lunedì 23 settembre ore 20.30**

## Shiatsu in movimento

Esercizi di Riequilibrio Energetico

seguendo la naturale semplicità dei bisogni del tuo corpo

**ALLUNGATI**



**RESPIRA**



**RILASSATI**



### **mercoledì 18.9**

20.30 - 21.30 allenamento **Shiatsu** con Daniela – **esercizi di stretching, zen, auto-shiatsu**

21.30 - 22.30 sessione **Respiro** con Luca – **respiro circolare per incrementare l'energia vitale**

### **lunedì 23.9**

20.30 - 21.30 allenamento **Shiatsu** con Daniela – **esercizi di stretching, zen, auto-shiatsu**

21.30 - 22.30 trattamenti **Shiatsu** di 20' – **per rilassare collo – spalle – schiena**

**LA NOTTE RIPOSERAI MEGLIO !!**

**DOVE:** Lazzate (MB) - via Vittorio Veneto, 8 - c/o negozio "**dolci essenze**"

**promo** merc. euro 20 - lun. euro 25 - entrambi: euro 40

solo su prenotazione tel. whatsapp: 333-33.04.652

**Shiatsu e Medicina tradizionale cinese**

**Luca Abbà** - Facilitatore di Respiro e Operatore Shiatsu iscritto all'Associazione Shiatsu APOS

**Daniela Dimallio** - Professionista Shiatsu iscritta alla Federazione Shiatsu FISIEO