



RESPIRAZIONE & MOVIMENTO

RESPIRAZIONE

SCOPRI COME LA RESPIRAZIONE PUO' AIUTARTI AD ALLEVIARE LO STRESS ED AIUTARE A RILASSARTI

MOVIMENTO

IMPARA DEI SEMPLICI ESERCIZI CHE TI AIUTERANNO A MIGLIORARE IL TUO MODO DI RESPIRARE

**PARTECIPA A QUESTI DUE
INCONTRI MERCOLEDI 16 E
MERCOLEDI 23 SETTEMBRE DALLE
ORE 9.00 ALLE ORE 10.30 C/O LA
SALA SOPPALCO DELLE EX
SCUDERIE IN P.ZZA NAPOLI 41.**

**SCOPRIRAI QUANTO PUO' ESSERE
SEMPLICE E RILASSANTE
RESPIRARE**

**CHIAMA GIOVANNI AL
3475176705 PER ISCRIVERTI ALLE
LEZIONI**

**I POSTI SONO LIMITATI !
ABBIGLIAMENTO COMODO, UN
MATERASSINO O UNA COPERTA
DOVE POTERSI STENDERE E
MENTE APERTA**

