

Sangiovanni

Ambulatori Polispecialistici-Medicina Integrata

Via Pacini 39, 20131 Milano - Tel. 02.2364251

E-mail: info@medicinaintegrata.milano.it

Web: <http://www.medicinaintegrata.milano.it>



Facciamo Centro, per il tuo Ben Essere

Giovedì 16 giugno

YOGA TANDAVA

Lo Yoga ispirato alla
Danza di Shiva



Laura Villa presenta il **TANDAVA**, l'antica forma di Yoga ispirata alla Danza di Shiva. Nel pantheon Indù Shiva è Colui che crea la realtà e lo fa con un movimento armonioso, una danza.

Il **Tandava** è dunque un movimento lento, senza intenzione, tensione o struttura, che invita il corpo all'esplorazione spontanea dello spazio verso il progressivo rilascio di tensioni fisiche e mentali.

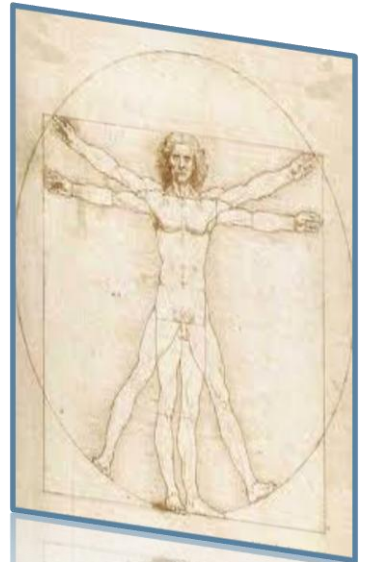
Tonifica la muscolatura, **rilassa** le contratture, **migliora** la fluidità delle articolazioni, **armonizza** il movimento, **riequilibra** l'energia, riducendo lo stress, l'ansia e favorendo una visione più serena della vita.

Aumentando l'ossigenazione migliora la salute, la vitalità e l'aspetto: una cura di bellezza in particolare per pelle, viso e sguardo.

Laura Villa, Insegnante di Yoga, Insegnante di Biodanza, Counselor Somatoemozionale, Operatore Shiatsu professionale, Rebirther Professionale

Pomeriggio Olistico

Il tuo benessere,
la nostra missione



Barbara Bertoli propone un primo incontro per sperimentare l'efficacia di antiche tecniche per il benessere della persona e il suo riequilibrio psico-fisico.

La **riflessologia plantare** e **palmare**, il **massaggio ayurvedico** e la **fisioterapia olistica**, non saranno solo occasione per una piacevole ora di relax, ma un viaggio di esplorazione dentro se stessi, contattando le proprie emozioni attraverso il corpo.

Barbara ti guiderà verso la tecnica più appropriata ed efficace per superare disagi, tensioni, difficoltà vecchie e nuove.

Barbara Bertoli, Fisioterapista olistica, Riflessologa plantare e palmare,

Sessioni alle ore:
14.00; 16.00; 18.00; 20.00

Incontri a partire dalle ore:
12.00

Aderisci subito alla promozione. Chiamaci al numero **02.2364251** o inviaci una mail a info@medicinaintegrata.milano.it per prenotare il tuo Yoga Tandava o il tuo trattamento olistico al prezzo speciale di € 30. E se sei interessato ad entrambe le proposte **abbiamo una sorpresa per te.**