

E' lieta di invitarvi al seminario

"I CINQUE RITI TIBETANI" gli "esercizi dell'eterna giovinezza"

condotto da Maria Letizia Cremona

In questo seminario Maria Letizia propone gli "esercizi dell'eterna giovinezza", i famosi **cinque riti tibetani che possiedono la chiave per ottenere salute, benessere e vitalità durature.**

I Cinque Riti Tibetani rappresentano un insegnamento molto antico dello yoga fisico tibetano, facili da apprendere e praticabili anche da chi non conosce lo yoga e non ha molto tempo a disposizione.

I riti integrano la pratica fisica dello yoga con la stimolazione e l'armonizzazione della nostra energia psichica. Agiscono su tutte le parti del corpo, sui centri d'energia per risvegliare la forza vitale, sugli organi interni e sull'intero sistema per raggiungere uno stato di benessere psicofisico straordinario; cinque semplici esercizi yogici capaci di stimolare, liberare e armonizzare un'energia spesso sopita o ingabbiata nel quotidiano.

Una volta appresi da un insegnante, possono essere eseguiti autonomamente come una pratica quotidiana e richiedono un impegno di tempo di soli venti minuti. Come sperimentarli? Prenota la tua partecipazione al seminario:

Sabato 12 marzo 2011 - dalle 10.00 alle 13.00
UNA Hotel - Via Borgo Palazzo, 154 - Bergamo

Un'occasione per scoprire e condividere con Maria Letizia, che pratica i riti da oltre 15 anni, l'esperienza e i segreti di rituali che sciolgono le spalle, alleviano le tensioni alla schiena, donano tono a tutto il corpo. Il seminario spiega in modo completo ed esaustivo le fasi, i movimenti, i benefici e le sensazioni derivanti da ogni rito.

**Il seminario è riservato ad un massimo di dieci persone
si svolgerà con un minimo di sei.
(sarà riproposto domenica 20 marzo)**

La prenotazione obbligatoria dovrà pervenire entro il 7 marzo p.v.
Per informazioni: tel. 347.1643843 - e-mail: marialetizia@freedomyoga.it
Il costo del seminario è di 60 Euro

"La pratica dei Cinque Riti Tibetani rappresenta un momento nella giornata in cui ritorniamo a noi stessi, ci aiuta a vivere meglio, qui e ora, in occidente".

La scelta è nelle tue mani ... PARTECIPA e PASSAPAROLA!