

Nutrirsi in armonia con la Natura: primavera

Domenica 15 aprile 9.00 – 13.00

Presso Adisesa Yoga Asd – C.so G.Mazzini 54/3, Galleria Gessi, Faenza

- Prendiamoci cura di noi stessi attraverso la conoscenza dell'elemento LEGNO della medicina tradizionale cinese
 - Conosciamo i punti principali dei meridiani di fegato e cistifellea
 - Adottiamo la nutrizione appropriata alla primavera
- Risvegliamo e stimoliamo i meridiani con esercizi di Do-in e Makko-ho

Stefania Bassoli – operatrice Shiatsu

Elisa Semeghini – biologa nutrizionista