

## PERCORSO IL SOFFIO VITALE

Conducono: **Andrea Careggio e Renato Cadeddu**

---

SABATO 21 E DOMENICA 22 MAGGIO 2022 - ORE 10:00 - 18:00

---

**Sede:** Cascina Cà De Maestri 13 - 15052 Casalnoceto (AL)



Un weekend di respiro alla scoperta del soffio che anima il corpo rendendoti ciò che sei. Attraverso **tecniche** di **bonesettering** ed **esercizi yoga** indagheremo e prepareremo il corpo, il cuore e la mente all'incontro con il respiro-cosapevolezza per una piena esperienza della **realtà essenziale** in ognuno di noi.