

# MUOVITI, FLUISCI, TRASFORMA LE TUE EMOZIONI

Una giornata dedicata a Te per connettersi con i ritmi lenti dell'inverno in arrivo.

Una pratica corporea adattata ai dinamici bioritmi stagionali e un brunch vegano dai sapori autunnali.

Un laboratorio prezioso per liberare le tue emozioni e una morbida pratica di yoga.

**DOMENICA 16 NOVEMBRE dalle 10.00 alle  
17.30**

**a CASALNOCETO (AL)**

*Elisa:* Corpo e Coscienza -

Metodo G. Courchinoux



*Federica:* Ldf - Metodo My Life Design

® di D. Lumera

*Valentina:* 

NUTRIZIONE E LIFESTYLE  
BY VALENTINA FOLLADOR

Per info e prenotazioni:

Tel. 3406132951

