

ACCADEMIA DELLA MEDITAZIONE 2024

Gennaio: COSTANZA

Febbraio: Mini-yoga

Marzo: Benvenuta Primavera

Aprile: Naturalmente - Percorso di naturopatia per affrontare il cambio stagione

Maggio: RELEASE (pillole di pilates e yoga fusion) per la postura/mal di schiena/ cervicale...

Giugno: GRATITUDINE

Luglio: Yoga con i 7 chakra

Settembre: Serena-mente

Ottobre: Benvenuto autunno

Novembre: Naturalmente Autunno/inverno: naturopatia per affrontare il cambio stagione

Dicembre: Meditazioni di neve

