

In collaborazione con



Propone

MENS SANA IN CORPORE SANO

Nell'ambito del **CORSO FORMAZIONE secondo anno** proponiamo una selezione di incontri rivolti anche a chi fosse interessato alle materie trattate, ma non intende seguire tutta la formazione insegnanti.

Gli argomenti trattati saranno i seguenti:

- **RILASSAMENTO**
- **MEDITAZIONE**
- **PAVIMENTO PELVICO**
- **AYURVEDA**
- **FASCE**

I nostri docenti:

Dr. Chiara Mariani; Chiara Cornacchia osteopata;
Giusy Boscolo psicologa clinica; Suzanne Galfredi;
Dr. Victory Craxi medico ayurvedico.

Per date e costi contattare:

TJ fitclub

Via della Liberazione 16
20098 San Giuliano Milanese
02 98282956

info@tjfitclub.it / www.tjfitclub.it

È possibile anche frequentare i singoli incontri.

Per partecipare è necessario il certificato medico e la quota di iscrizione annuale.

Per i contenuti del corso contattare: alexandra@soloyoga.com

Argomenti e date:

17/11/2019

Ore 9.30 RESPIRO, RILASSAMENTO e MEDITAZIONE dal punto di vista del medico con Dr. Chiara Mariani (4 ore)

Ore 14.00 YOGA e ANZIANI con Suzanne Galfredi (3 ore)

14/12/2019

Ore 13.30 MEDITAZIONE e RILASSAMENTO dal punto di vista dello psicologo con Giusy Boscolo (3,5 ore)

15/12-2019 Ore 13.30 MEDITAZIONE e PRANAYAMA1 con Alexandra van Oosterum (3 ore)

15/02/2020

Ore 14.00 PAVIMENTO PELVICO e SISTEMA NERVOSO con Dr. Chiara Mariani (3 ore)

19/04/2020

Ore 9.30 YOGA e GESTANTI con Dr. Chiara Mariani (4 ore)

Ore 14.00 PRATICA con Alexandra van Oosterum (3 ore)

17/05/2020

Ore 9.30 SISTEMA ENDOCRINO e POSIZIONI CAPOVOLTE con Dr. Chiara Mariani (3 ore)

14/06/2020

Ore 9.30 FASCE 1 e FASCE 2 con Chiara Cornacchia osteopata (4 ore)

11/07/2020

Ore 13.30 AYURVEDA con Dr. Victory Craxi (3 ore)