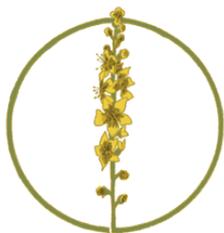


**AGRIMONIA 1.0**  
**PROGETTO**  
**DOLORE CRONICO**  
**E NON SOLO...**



**LABORATORIO**  
**RESTORATIVE YOGA**

Via Volta, 18  
**Corsico (MI)**  
*c/o "Sunncoop"*

**Prossima apertura**  
in nuove sedi del  
territorio lombardo

Il Restorative Yoga è uno stile di **yoga dolce, non dinamico**, introdotto negli anni novanta da B.K.S. Iyengar (mistico indiano e uno dei più famosi insegnanti di questa antica disciplina) e sviluppato in occidente da J. Hanson Lasater.

Il R.Y. «calma e pacifica un sistema nervoso esausto e una mente provata».

È una pratica meditativa, **accessibile a tutti**, indipendentemente dalla condizione fisica e dall'età, che utilizza **accessori** come coperte, bolster, mattoni, cinture, sedie, sacchi di sabbia e piccoli cuscini per allenare il corpo e la mente a uno stato di profondo rilassamento.

Permette di ritrovare uno spazio in cui «essere», abbandonando il nostro costante bisogno di «fare».

Ogni modulo è composto da **4 incontri di gruppo**

Frequenza: **1 h. e 30'/settimana o ogni 15 giorni**

Numero partecipanti: **max 6 persone**

**Costo:** €..33,00+2% a incontro (totale €..132,00+2%)

**Giorni:** giovedì e sabato

**Orari:** da concordare con i partecipanti

**Per Info e Iscrizioni:**

**Valeria Api**

**tel. 347 1489705** (sms o whatsapp)

Sarete richiamati!

**[www.psicologacesanoboscone.it](http://www.psicologacesanoboscone.it)**