

# **STRETCHING** **MEDITAZIONE** **RILASSAMENTO**



**Lunedì 20:30-22:00**  
**Costo €. 80,00**

Questo trittico di pratiche, cuore pulsante del percorso proposto, accompagna ogni partecipante in un viaggio che parte dal corpo per approdare alla mente e allo spirito. Dopo aver sciolto le tensioni attraverso movimenti dolci e consapevoli, la meditazione invita a ritrovare il proprio centro, mentre il rilassamento profondo, sostenuto da suoni e vibrazioni benefiche, offre uno spazio protetto in cui rigenerarsi completamente. In questo modo, ogni sessione diventa un appuntamento prezioso per ritrovare equilibrio ed energia, un tempo tutto dedicato a se stessi per sospendere piccole o grandi preoccupazioni, una vera e propria oasi settimanale in cui ognuno può ritrovare la propria energia, lasciando fuori dalla sala le ansie e le tensioni della quotidianità.

## **DOCENTE**

**Loredana Iavello** si distingue per la sua lunga esperienza nelle pratiche di stretching, meditazione e rilassamento, oltre che per la sua competenza come promotrice e coreografa di danze mediorientali. Dotata di una straordinaria empatia, Loredana collabora con l'Università del Ben-Essere per offrire degli spazi in cui corpo, mente e spirito possano connettersi, guidando i partecipanti verso la gioia della condivisione e il valore della cura di sé come pratica quotidiana di salute e armonia.