

STRETCHING - MEDITAZIONE - RILASSAMENTO

Lunedì 20:00-21:30 (Sala Giovanni XXIII, Via S. Renzi 5 - Rivolta d'Adda)

Costo €. 80,00 (frazionabili in 2 rate)

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.