

# A lezione di Respiro



**Agriturismo Juna, Aurisina 97/c**  
(Piazza Vecchia-di fronte alla chiesa di san Rocco).

**Lunedì 3 dicembre 2018**

**dalle 18.30 alle 19.30**

Il Respiro può diventare un **prezioso alleato** nella vita quotidiana, se usato correttamente.

Obiettivo del corso è quello di **imparare a reinterpretare** il proprio **Respiro** imparando ad utilizzarlo come strumento di liberazione di zone contratte o in tensione fisica ed emotiva, per ritrovare nuovo vigore, energia, concentrazione e consapevolezza.

Questo primo incontro sarà propedeutico ad un corso di n.6 lezioni da concordare con il gruppo.

Il corso sarà guidato dalla dott.ssa **Leonarda Majaron**, docente in biodinamica craniosacrale.

Contributo €10 a persona.

Posti limitati con prenotazione obbligatoria

Prenotazioni ed informazioni:

Leonarda 476910549