

# **Star bene nel corpo e nello Spirito secondo l'antica saggezza indiana**

16/09/2021

Presentazione Corso base di massaggio Ayurvedico e Corso di Raja Yoga

La prenotazione per la partecipazione in presenza è obbligatoria (invia una mail a [liberidiessere.info@libero.it](mailto:liberidiessere.info@libero.it) oppure manda un messaggio al 347 8798805)

**Il Corso base di massaggio Ayurvedico**, condotto da **Chiara Bindella e Sonia Romerio**, durerà 20h a partire da lunedì 27 settembre 2021 per 5 lunedì dalle ore 20.30 alle ore 23.00 e domenica 7 novembre dalle ore 9.00 alle ore 18.00

**Il Corso di Raja Yoga**, condotto da **Anna Oliviero**, si svolgerà lunedì 20 settembre 2021 alle ore 19.00 e mercoledì 22 settembre 2021 alle ore 9.15 (avanzati)

Tutte le attività si potranno frequentare sia in presenza (con Green Pass) sia on line live sulla piattaforma di Google Meet

[www.liberidiessere.net](http://www.liberidiessere.net) - [liberidiessere.info@libero.it](mailto:liberidiessere.info@libero.it) - Chiara 347 8798805 / Sonia 340 8972948

Associazione culturale



Via Rossini, 4 - 28041 Arona NO  
mail: [liberidessere.info@libero.it](mailto:liberidessere.info@libero.it) - [www.liberidessere.net](http://www.liberidessere.net)  
Chiara 347 8718806 Sonia 340 8972948

**Luogo:**

Google Meet link: <https://meet.google.com/dig-igxw-nqx> - ore 20.45

**Organizzatore:**

Associazione Liberi di Essere

**SERATA DIVULGATIVA h. 20.45**  
**Ingresso gratuito (prenotazione obbligatoria)**  
E' possibile seguire la serata LIVE su Google Meet  
(link su fb e sul sito [www.liberidessere.net](http://www.liberidessere.net))

**Stare BENE nel corpo e nello Spirito**  
**secondo l'antica saggezza indiana**

**giovedì**  
**16 settembre**  
con  
Anna Olivero  
Chiara Bindella  
e Sonia Romerio



L'antica scienza dell'Ayurveda ci aiuta a ritrovare perfetta armonia attraverso il massaggio e la meditazione!  
**Presentazione del Corso base di massaggio ayurvedico**  
**Presentazione del Corso di Raja Yoga**