

CHAKRA FLOW

con Anna Ciconali

domenica **5** maggio

ore > 10.30 - 12.30

Il workshop **Chakra Flow** offre l'opportunità di esplorare mantra, mudra e asana, attraverso la pratica di movimenti morbidi e sinuosi. Un'esperienza di crescita personale e di consapevolezza, in sintonia con la saggezza del corpo, per conoscere, equilibrare e risvegliare il sistema dei **7 chakra**: centri energetici che rivelano il nostro essere interiore.

Quota di partecipazione: **20 euro**
Attività riservata ai Soci, prenotazione obbligatoria
fino a raggiungimento di numero massimo
Info e prenotazioni: info@performtrieste.com