

# APRILE MAGGIO *ZOOM*

Lezioni ONLINE PRIVATE (NOTA BENE pochi ORARI ancora disponibili)

**TUTTI I LUNEDI, MERCOLEDI E VENERDI** meditazione in inglese dalle 7.00 alle 8.00 in collaborazione con centro Samadhi di Dublino.

TUTTI I MERCOLEDI SERA con il progetto: **ZONA ROSSA DATTI UNA MOSSA** (fino al 18 aprile) una lezione di mitologia, Pranayama e sequenza attivante di saluti al sole dalle 20 .00 alle 21.00

## **PROGRAMMA: #ZONAROSSADATTIUNAMOSSA**

Per partecipare a questo programma bisogna entrare in una community wapp privata. Ogni giorno per 21 giorni riceverai un programma da eseguire per STARE MEGLIO in questo periodo di zona rossa.

#zonarossadattiunamossa

è un breve programma per il benessere psicofisico.

Una parte di questo programma proviene dall'idea del Dottore Maxwell Maltz che scrisse un libro di Psicocibernetica. Fece un programma di 21 giorni alla University College di Londra con diverse proposte di attività e esercizi giornalieri per cercare di aumentare i meccanismi che determinano la nostra autostima e la corretta immagine del nostro io.

Esamino' tecniche e le migliori strategie per affrontare al meglio il **cambiamento**.

Per questo motivo è nato questo programma per provare ad **ABITUARCI INSIEME A STARE BENE** per i prossimi 21 giorni .

**OGNI GIORNO** ci **REGALIAMO** serenità per la nostra mente.

UN PROGRAMMA RICCO DI CONSIGLI, VIDEO, TUTORIAL, PRATICHE YOGA DI INSEGANTI BRAVISSIMI, MEDITAZIONI E TECNICHE DI RILASSAMENTO FANTASTICHE.

**PER PARTECIPARE SCRIVI A [info@yo-go.it](mailto:info@yo-go.it)**