Le vie della guarigione, incontro con Jacques Vigne &#65533; Le vie della guarigione attraverso l'alimentazione e il sonno. Il modo di nutrirsi, gli alimenti, le buone abitudini (collegate anche alle pratiche meditative) che favoriscono le nostre energie fisiche e mentali. E sviluppano serotonina (invece di dopamina). Le pratiche dello yoga per un sonno che rigenera. &#65533; Gioved&#65533;10 maggio alle ore 18:00 presso MC Editrice Via Vigevano, 45 - 20144 Milano Ancora pochi posti disponibili Contributo 15 &#65533; Sconto su tutto il catalogo Per prenotazioni 340.14.38.431 &#65533;