

Le vie della guarigione, incontro con Jacques Vigne

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.

Giovedì 10 maggio alle ore 18:00

presso MC Editrice

Via Vigevano, 45 - 20144 Milano

Ancora pochi posti disponibili

Contributo 15

Sconto su tutto il catalogo

Per prenotazioni 340.14.38.431

