



# Seminario

## Il respiro della colonna



Flessibilità e vitalità con il Tao  
**sabato 25 ottobre ore 14-17**

Semplici esercizi di Qi Gong per la salute della tua schiena; per sciogliere contratture e rigidità e ritrovare flessibilità e benessere.

Seguirà un rilassamento profondo guidato.

Insegnanti: **Marina Silvani – Elena Carbone**

Il seminario è accessibile a tutti.

Quota di partecipazione: € 45

Associati Agoal € 35

**Presso Associazione Centro Yoga Mandir**  
**Via Circo 18**  
**Milano**

**IL CAPOGRUPPO**

**Marina Silvani**

Info: Marina 338 3287040

e-mail: [silvanimarina6@gmail.com](mailto:silvanimarina6@gmail.com)