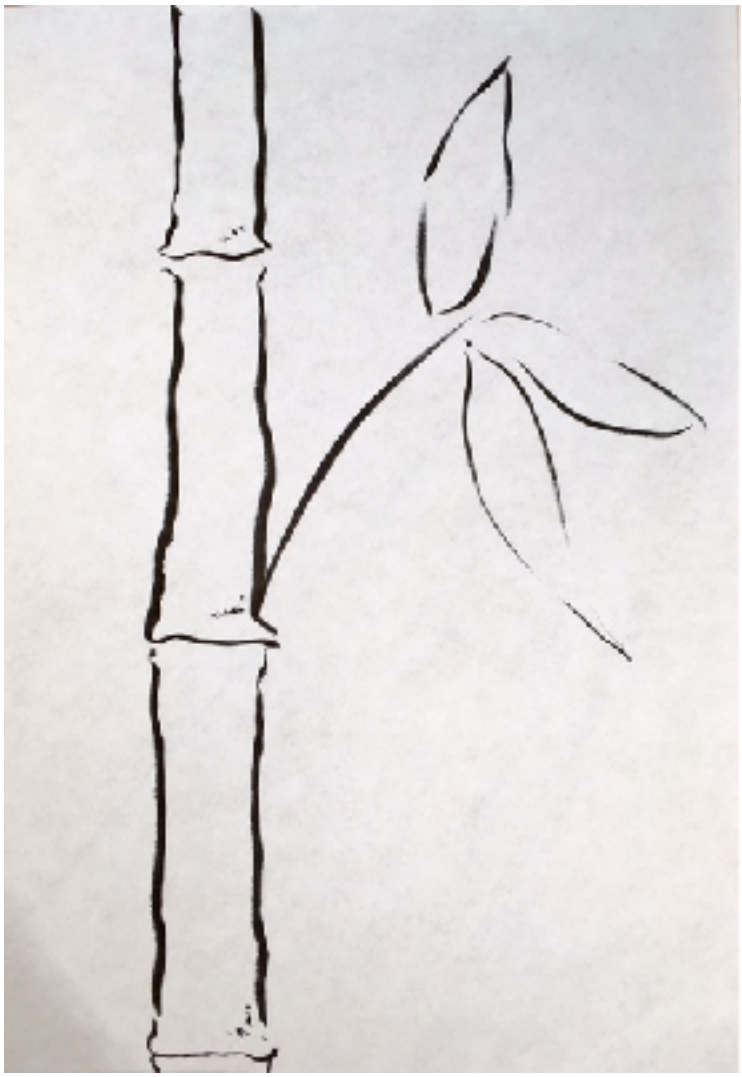
Sulla cima del bambù…



Stare seduti come esperienza di vita.

Venerdì 13 aprile ore 13.30 - 17.30

Un percorso di educazione somatica attraverso il Metodo Feldenkrais e semplici esperienze di movimento.

Capita spesso di stare seduti: è utile farlo con piacere e consapevolezza.
Significa studiare, lavorare, meditare meglio.

Insegnanti: Monica Curioni ed Elena Cerruto.

Centro Mindfulness Milano, via Cenisio 5.

Per iscrizioni: elenacerruto@gmail.com