Spring Beauty Yoga

Sabato 18 aprile

CENTRO SPORTIVO GROTTE DI CASTRO

- Yoga e Flessibilità: Sessioni dedicate, a volte focalizzate sull'allungamento muscolare con benefici anche anti invecchiamento per la pelle.
- Pranayama: Il potere anti stress del respiro
- Skincare party: Capire la propria pelle e prendersene cura
- Relax e aperitivo: Musica soft, collagene drenante e rilassante RADIANCE in un ambiente accogliente.

- **15:00 – Accoglienza e Tisana detox** di benvenuto.
- 15:**30 – 16:30 – Yoga Vinyasa Flow "Radiance":** Pratica energizzante focalizzata sull'apertura del cuore e sulla circolazione sanguigna per una pelle luminosa.
  (Insegnante Antonella Calistri)
- **16:30 – 17:00 – Workshop "La bellezza dentro e fuori":** Skincare e prove prodotti
  (Estetista e Beauty Specialist Elisabetta Bigattini)
- **17:00 – 17:30 – Pausa Healthy e Networking.**
- **17:30 – 18:00 – Yoga & Meditazione:** Pratica lenta per rilassare il sistema nervoso e pranayama
  (Insegnante Antonella Calistri)
- **18:00 – 18:30 – Aperitivo Bio-Nutriente:** colorato ricco di antiossidanti.
- **18:30 – Chiusura e saluti.**

INFO E PRENOTAZIONI WhatsApp 3478861347 - Costo per l'intero pomeriggio € 25,00