

Ringiovanire corpo e mente ritiro di purificazione tibetana



Luogo **Friuli-Venezia Giulia, Pulfero**
<https://www.annuncici.it/x-131923-z>

La pratica della purificazione tibetana ci aiuta a rimuovere le tossine, sia del corpo, sia della mente.

Il ritiro si svolge perlopiù all'aperto, nei meravigliosi spazi tra il bosco e il fiume delle accoglienti e raccolte Valli del Natisone. Questo ci permette di beneficiare al massimo della pace e del silenzio della natura circostante. Potremo inoltre godere dei suoi bellissimi panorami e del benefico influsso dei terpeni emanati da piante e alberi di questi luoghi.

A CHI È RIVOLTO IL RITIRO?

A tutti gli adulti che desiderano migliorare la propria qualità di vita, fisica e mentale.

QUALI SONO I BENEFICI DELLA PURIFICAZIONE TIBETANA?

L'obiettivo è il ringiovanimento e, più nello specifico, le pratiche e tecniche proposte

- migliorano la qualità digestiva
- rendono la pelle più luminosa
- fanno sì che la mente sia più lucida, attiva e presente, alleggerendola dal carico di lavoro mentale che quotidianamente la offusca e appesantisce.

PROGRAMMA

Una delle giornate sarà dedicata al digiuno, che permette di convogliare le tossine negli organi cavi grazie a specifiche pratiche della tradizione, per procedere poi alla loro eliminazione.

A quel punto si potrà procedere rafforzando e arricchendo l'energia vitale personale, grazie sia ad alcune tecniche tibetane che a pratiche yoga e di utilizzo di oli essenziali. Infine, si parlerà di come integrare il lavoro fisico, il pasto e la meditazione in una vita sana e vegana.

MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE
Massimo 12 persone.

Chiama o scrivi al numero 326 160 per prenotare il tuo posto.

Conduce la dott.ssa Monica Lazzara, laurea in psicologia sociale, nutrologa, della medicina tibetana, master in meditazione e neuroscienze presso l'Università di Udine, 35 anni di esperienza nel settore. Chiudi



<https://www.annuncici.it/x-131923-z>

Ringiovanire corpo e mente
ritiro di purificazione tibetana



<https://www.annuncici.it/x-131923-z>

Ringiovanire corpo e mente
ritiro di purificazione tibetana



<https://www.annuncici.it/x-131923-z>

Ringiovanire corpo e mente
ritiro di purificazione tibetana



<https://www.annuncici.it/x-131923-z>

Ringiovanire corpo e mente
ritiro di purificazione tibetana



<https://www.annuncici.it/x-131923-z>

Ringiovanire corpo e mente
ritiro di purificazione tibetana



<https://www.annuncici.it/x-131923-z>

Ringiovanire corpo e mente
ritiro di purificazione tibetana



<https://www.annuncici.it/x-131923-z>

Ringiovanire corpo e mente
ritiro di purificazione tibetana



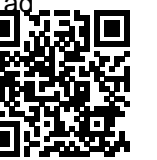
<https://www.annuncici.it/x-131923-z>

Ringiovanire corpo e mente
ritiro di purificazione tibetana



<https://www.annuncici.it/x-131923-z>

Ringiovanire corpo e mente
ritiro di purificazione tibetana



<https://www.annuncici.it/x-131923-z>

Ringiovanire corpo e mente
ritiro di purificazione tibetana