



aria di mare  
GROTTA DI SALE

# Yoga in Grotta di Sale

SABATO 22 GIUGNO

## LEZIONE DI YOGA

CON L'INSEGNANTE PAOLA SAIBENE

## RINFRESCO

## E OMAGGIO PER I PARTECIPANTI !

POSTI LIMITATI, PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA :  
TEL. 0239439271 / INFO@ARIADIMARE.MILANO.IT

1^ LEZIONE ORE 11:00 - 12:00

2^ LEZIONE ORE 17:00 - 18:00

COSTO € 25 A PERSONA

*" con 40 min in Grotta di sale si hanno i benefici  
di 3 giorni passati al mare "*

L'evento si terrà presso  
Aria di Mare  
via Cherubini, 6 MM Pagano  
zona Corso Vercellii

In collaborazione con  
Sundari Yoga  
Via S.Siro, 3 MM Wagner  
presso LIVET



aria di mare  
GROTTA DI SALE

**ore 11:00 Relax Marino** - una lezione rilassante cullati dal suono delle onde, con attenzione alla respirazione profonda per assorbire al meglio gli effetti della Grotta di Sale ed eliminare lo stress

**ore 17:00 Energy Chakra** - un percorso di posture attraverso i Chakra per risvegliare le energie e sentirci pieni di buon umore

Le lezioni si svolgeranno nella Grotta di Sale di **Aria di Mare** con cromoterapia e musica marina di sottofondo. Respirerete microparticelle di sale che purificano le vie respiratore ed aiutano a sciogliere muco e catarro ed a contrastare lo smog milanese.