

**Le vie della guarigione, incontro con Jacques Vigne**

**Le vie della guarigione, incontro con Jacques Vigne**

Le vie della guarigione attraverso l'alimentazione e il sonno. Il modo di nutrirsi, gli alimenti, le buone abitudini (collegate anche alle pratiche meditative) che favoriscono le nostre energie fisiche e mentali. E sviluppano serotonina (invece di dopamina). Le pratiche dello yoga per un sonno che rigenera.

**Le vie della guarigione, incontro con Jacques Vigne**

**Le vie della guarigione, incontro con Jacques Vigne**

**Giovedì 10 maggio alle ore 18:00**

presso MC Editrice

**Via Vigevano, 45 - 20144 Milano**

**Ancora pochi posti disponibili**

**Contributo 15**

**Sconto su tutto il catalogo**

**Per prenotazioni 340.14.38.431**

