

**VUOI STARE BENE???**

**CON PRANAYAMA E MEDITAZIONE IN MINIERA DI SALE**

**SI PUO'!!!**

**Offerta lancio 8 incontri a soli 390 Chf a persona.**

**DAL 23 MARZO –AL 11 MAGGIO**

**TUTTI I MERCOLEDI DALLE 19.00 ALLE 20.00**

*Il **Pranayama** è un complesso di tecniche yogiche che utilizza il respiro per regolare i processi energetici e mentali conducendoli a uno stato di quiete.*

*La **Meditazione** è uno stato di puro essere, di consapevolezza, di chiarezza, di attenzione, di osservazione. Meditando produciamo spontaneamente onde alfa, le onde della pace e della gioia che ci fanno trascendere lo stato mentale ordinario e riportano la mente nel suo stato spontaneo di felicità.*

*L'**haloterapia** è un trattamento naturale basato sulla somministrazione per via inalatoria di cloruro di sodio medicale micronizzato. I benefici della terapia del sale praticata in grotte naturali, sono noti da secoli, anche se evidenziati in epoca moderna. Oggi l'haloterapia viene praticata in locali completamente rivestiti in sale per ricreare il microclima delle grotte naturali dove, grazie ad un macchinario vengono mandate nell'aria delle piccolissime particelle di salgemma purissimo proveniente dalle grotte naturali.*

*Quest'ultimo può percorrere tutte le vie respiratorie arrivando in profondità nei polmoni e innescando così un'azione decongestionante e depurativa di tutte le vie respiratorie, sciogliendo eventuale muco, catarro che le ostruisce e facilitandone l'espettorazione.*

*Le Tecniche del Pranayama e Meditazione praticati in Miniera di Sale sono l'abbinamento perfetto per ottenere grandi benefici su mente e corpo.*

**Il corso prevede un minimo di 3 partecipanti e un massimo di 5**

**Contatta**

Miniera di sale Haloterapia & Benessere – via della Stazione, 9 Stabile Pax – Muralto  
Locarno tel. +41 91 225 53 11

Elena Neacsu Insegnante Yoga [www.yogavidyaswiss.ch](http://www.yogavidyaswiss.ch) cell. +41 79 778 70 41

Relax

