

RILASSAMENTO + esercizi AntiSTRESS in Grotta di Sale

Semplici ma efficaci esercizi serali contro lo stress, l'ansia, la stanchezza, l'insonnia ...

SCIOGLIAMO le tensioni articolari e contratture, AIUTIAMO il metabolismo, MIGLIORIAMO l'umore, RILASSIAMO il corpo e la mente.

Incontri durano 45-50 minuti. Pratica svolta all'interno della grotta di sale risalta ancora di più una sensazione di grande benessere generale. Prenotazione è obbligatoria. Min. 3 Max 5 persone

Preparazione: vestiti comodi, un paio di calzini puliti, un telo grande in fibra naturale

Quando: a partire da ottobre tutti i martedì ore 19.00 e i sabati alterni.