

## **SALUTOGENESI E LA SAGGEZZA DELLO YOGA**

Hai mai sentito parlare di salutogenesi? Che cosa significa questa parola e cosa vuol dire davvero ben-essere? Come salutogenesi e yoga trovano connessione? Sappiamo tutti davvero che cos'è lo yoga e che cosa significa praticarlo? Lo hai mai sperimentato davvero? Perché questa scienza millenaria ha così tanti benefici ancora oggi nell'era moderna? Quali sono i pilastri su cui si fonda? E perché è così importante parlarne per differenziarlo da quella che viene definita comunemente ginnastica o da altre attività di fitness?

A queste e molte altre domande cercheremo di rispondere nella conferenza/workshop di

**Sabato 19 Settembre**  
**KEDARA STUDIO YOGA**  
**dalle 17:00 alle 19:30**

Sarà un'occasione unica sia per conoscere e poi sperimentare questa disciplina che magari non hai mai avuto modo di praticare fino ad ora, ma anche, nel caso tu sia già un/una praticante, per rinfrescare contenuti e conoscenze e stare nel tappetino in compagnia.

Questo workshop nasce dal desiderio di parlare di yoga a 360 gradi per sensibilizzare le persone sulle enormi potenzialità di questa scienza e su come essa possa davvero potenziare il benessere olistico della persona nell'ottica di un vero e proprio percorso di salutogenesi, un nuovo paradigma di intendere il benessere.

Molto semplicemente cercherò di farmi canale di saperi e insegnamenti che mi sono stati tramandati perché oggi c'è quanto mai urgenza di parlare del **VERO YOGA**.

Se sei curios\* ti aspetto con molta gioia per condividere insieme questo tempo

Info e prenotazione  
+39 3335636873  
Claudia

# SALUTOGENESI E LA SAGGEZZA DELLO YOGA

Conosci e sperimenta un nuovo  
paradigma del benessere

**SABATO 19 SETTEMBRE  
DALLE 17:00 ALLE 19:30  
KEDARA STUDIO YOGA  
MAGLIANO DI TENNA**

**INFO E PRENOTAZIONI**  
**+39 333 563 6873**  
**[claudiagennaretti.it](http://claudiagennaretti.it)**

---

Conferenza:  
"Scienza e saggezza antica a confronto"  
Sessione di yoga per tutti  
Spazio di condivisione

**CLAUDIA GENNARETTI**  
*Dott.ssa in Scienze Biologiche, insegnante di yoga e  
diplomata in naturopatia*

**EVENTO A OFFERTA LIBERA APERTO A TUTTI**

