

GLI AVVOCATI SONO I RISOLUTORI FIDATI DEI PROBLEMI ALTRUI. QUINDI SONO IMMUNI DAI PROBLEMI PERSONALI?

SE VUOI GARANTIRE LE MIGLIORI PRESTAZIONI PROFESSIONALI, MANTENENDO SALUTE E VITALITA', ECCO LA SOLUZIONE PIÙ NATURALE E SICURA.

FORMAZIONE PERSONALIZZATA (O A PICCOLI GRUPPI) PER RITROVARE LA PERFETTA CENTRATURA E QUELLA DEI TUOI CARI.

A TE SARA' RISERVATO UNO SCONTO DEL 30%

ANZICHE' €100, A PARTIRE DA €70, MENSILI, A PERSONA, PER UN PERCORSO A PICCOLI GRUPPI

Sono un'appassionata **insegnante di Yoga**, mi chiamo Sara Tiengo, e ti accompagnerò in un percorso naturale e progressivo, per ritrovare armonia e leggerezza, alla scoperta di te stesso/a. Sono un architetto e ora mi dedico esclusivamente all' *Hatha Yoga*, che pratico da 20 anni.

Condurrò gli incontri per ogni fascia di età e potrò portare un aiuto determinante anche ai tuoi famigliari, che condividono con te, lo stress prolungato e i suoi effetti deleteri.

Sono esperta nella **conduzione familiare** di pratiche, per ritrovare l'armonia interiore.

Non è necessaria alcuna preparazione fisica, né un perfetto stato di salute e nemmeno di essere normopeso. Sono ammesse tutte le fasce di età, purchè superiori ai 6 anni.

Siete tutti benvenuti!

Percorsi personalizzati di Hatha Yoga, IN PRESENZA o DA REMOTO, per risolvere i seguenti problemi:

- Irritabilità
- Stress cronico
- Scatti d'ira
- Carenza di armonia familiare
- Mente satura di pensieri
- Difficoltà a memorizzare
- Difficoltà a lasciarsi andare
- Cattivo riposo o insonnia cronica
- Corpo rigido e dolorante
- Cattiva postura
- Respiro corto e affannoso
- Cattivo controllo delle emozioni
- Sedentarietà

Sara Tiengo

Mail: saratiengo.yoga@gmail.com

Cell: 333 7913949

Insegnante: Sara Tiengo. Formazione certificata nei seguenti centri: Brahmavidya di Torino, Isfiy (Istituto Superiore di formazione Insegnanti Yoga) di Milano, Centro Studi Bhaktivedanta (metodo "Bhakti Yoga" o "yoga con amore") dedicato ai bambini, di Ponsacco (Pi).