

# IGEA



## Workshop esperienziale di **Meditazione, Danza Consapevole e Scrittura** con Francesca Apruzzese

Un ciclo di tre incontri, dedicati al corpo, al cuore e alla mente, per entrare in connessione profonda con la tua parte più saggia, autentica e creativa.

Ritrova Fiducia in te. Incarna il tuo Potere.

La Medicina è in te.

---

24 Marzo - 20 Aprile - 19 Maggio      10:00 - 18:00

Spazio Yoga Shankara San Felice, Milano

---

Per più informazioni contatta Francesca:

3335379298 - [lecoseinmente@gmail.com](mailto:lecoseinmente@gmail.com)

## CORPO ARMONICO

un incontro dedicato al corpo e alla fiducia, per riconnetterti con la sua verità e sperimentare un contatto autentico con te e con l'altro.

**24 MARZO**  
10.00 - 18.00

## MENTE LIBERA

un incontro dedicato a liberare la mente dai giudizi per riscoprire la tua creatività e aprirti a una nuova conoscenza di te e dell'altro.

**20 APRILE**  
10.00 - 18.00

## CUORE VASTO

un incontro dedicato a riscoprire l'energia dell'amore dentro di te per imparare a volerti bene e aprirti con sincerità all'altro.

**19 MAGGIO**  
10.00 - 18.00



Con possibilità di iscrizione a **un singolo workshop** o **all'intero percorso**.

Workshop singolo: 80 euro

Intero percorso: 230 euro

**Early Bird per iscrizioni entro il 10 Marzo:**

Workshop singolo: 65 euro

Intero percorso: 195 euro

**POSTI LIMITATI**