

INCONTRO  
GRATUITO

BeSoul  
Yoga

**RECLAIM**  
**YOUR BODY**

GIOVEDÌ 28 NOVEMBRE  
h 11.30

DISCUSSIONE E PRATICA

# IL DIRITTO DI STAR BENE SENZA LIMITI DI ETÀ

con Beatrice Morello e Suzanne Galfredi

Un progetto di Be Soul Yoga  
con il patrocinio di



Questo evento è parte di  
un progetto nato per promuovere l'empowerment e  
la consapevolezza corporea attraverso una serie di

INCONTRI **GRATUITI** DEDICATI ALLE DONNE

Il ciclo di eventi “Reclaim Your Body” è un  
programma creato da donne per le donne, che  
affronta temi come l'interocezione, il movimento e la  
cura di sé con lo scopo di riappropriarsi (RECLAIM)  
del proprio corpo!

**RECLAIM**  
**YOURBODY**



INCONTRI GRATUITI  
DEDICATI ALLE DONNE

# RECLAIM YOURBODY

MARTEDÌ 19 NOVEMBRE H 21:00  
IL MOVIMENTO E IL SISTEMA IMMUNITARIO,  
UN CIRCOLO VIRTUOSO  
con Beatrice Morello

PRATICA

GIOVEDÌ 28 NOVEMBRE H 11.30  
IL DIRITTO DI STAR BENE, SENZA LIMITI DI ETA'  
con Beatrice Morello e Suzanne Galfredi

DISCUSSIONE E PRATICA

MARTEDÌ 3 DICEMBRE H 21:00  
CONOSCERE IL PAVIMENTO PELVICO  
con Carla Cantiani e Beatrice Morello

DISCUSSIONE E PRATICA

PROSSIMI APPUNTAMENTI





MERCOLEDÌ 22 GENNAIO H 21:00  
**ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE**  
con Francesca Menduni e Simona Anselmetti

DISCUSSIONE

VENERDÌ 14 MARZO H 21:00  
**LO YOGA IN LILLA:**  
**I DISTURBI DELLA NUTRIZIONE E ALIMENTAZIONE**

con Sara Bertelli e Simona Anselmetti

DISCUSSIONE E PRATICA



# RECLAIM YOURBODY

è un progetto di

**BeSoul  
Yoga**

con il patrocinio di



# **BeSoul Yoga**

Ti aspettiamo nel cuore di NoLo  
in via Venini 57 a Milano  
cortile interno - citofono 36

info@besoulyoga.it  
339 793 5402



INCONTRI GRATUITI  
DEDICATI ALLE DONNE

**RECLAIM  
YOURBODY**

## EVENTI PASSATI

24 SETTEMBRE H 21:00

CICLO MESTRUALE E MENOPAUSA

con Carla Cantiani e Beatrice Morello

4 OTTOBRE H 19.30

YOGA E RESILIENZA (MILANO4MENTALHEALTH)

con Simona Anselmetti e Beatrice Morello