

## *Meditazione e rilassamento in grotta di sale a Marcon: un'esperienza di benessere olistico*



*La grotta di sale apporta importanti benefici a tutto l'organismo per le sue proprietà, grazie all'esposizione al sale, che viene immesso nell'organismo attraverso la respirazione, ma anche assorbito tramite la pelle. Attraverso la **meditazione, il respiro e le visualizzazioni guidate, accompagnati dagli oli essenziali e dall'energia dei cristalli**, sarai guidato in un percorso creativo e attivo che ti aiuterà a recuperare il **benessere e l'armonia**, unendo i benefici del salgemma per l'organismo. Imparerai utili strumenti e tecniche da applicare quotidianamente, per una pratica costante e regolare.*

*Gli incontri, in piccoli gruppi, avranno durata di un'ora e mezzo, per entrare in uno stato di benessere e lasciare andare le tensioni e lo stress, in un'ambiente particolare e suggestivo.*

*Le sessioni di meditazione saranno tenute da Maria Rosaria Vartolo, psicologa-psicoterapeuta ad approccio psicosintetico ed operatrice olistica.*

**Date:** 19-26- settembre; 10-17-24-31 ottobre; 7-14-21-28 novembre; 5-12-19-27 dicembre

**Orario:** dalle 20:00 alle 21:30

**Costi:** Singolo incontro 25 euro; percorso 4 incontri 80 euro

**Dove:** Via C. Battisti 9, Marcon

**Info e prenotazioni:** 388.6593286 oppure [vartolomary@gmail.com](mailto:vartolomary@gmail.com).

*Consigliato abbigliamento comodo, calzini, tappetino e plaid.*

 Grano Salis-Grotta di sale a Marcon;

 mariarosariavartolopsicologa; [www.mariarosariavartolo.it](http://www.mariarosariavartolo.it)