

VareseNews

Holismos Yoga & Wellness, destinazione benessere

Pubblicato: Lunedì 18 Settembre 2017



“La salute è ricchezza, la pace della mente è felicità, lo yoga è la strada”

(Swami Vishnudevananda)

Holismos Yoga & Wellness di Varese, non è semplicemente un luogo, ma un **contenitore di benessere** e ricerca, ispirazione al cambiamento, una stazione di partenza, l’inizio di un viaggio verso il benessere, attraverso l’utilizzo delle **discipline Bio-Naturali, energetiche e dello yoga**.

Dopo vent’anni di esperienza con un centro in Toscana, **Massimo Cantara**, il titolare, ha deciso di cominciare un nuovo viaggio nel benessere a Varese, creando uno spazio idoneo alla formazione, ma soprattutto, all’evoluzione della persona, insieme a **Sara Della Torre** e a collaboratori preparati ed esperti.

Il 23 e 24 settembre sarà possibile visitare il centro per conoscere le innumerevoli attività proposte: Yoga, Ki Taiso, Pilates, Metodo Feldenkrais, trattamenti e consulenze alla persona, workshops, conferenze e tanto altro.

Da Holismos si praticano vari stili di yoga tra cui lo **Hatha Yoga** ed il **Vinyasa** (Yoga Dinamico), con la consapevolezza che Yoga non è solo essere flessibili, ma è pratica costante, credere in sé stessi dimostrando che i limiti possono essere superati, rallentare il ritmo, respirare, muoversi, focalizzandosi su quello che accade nel “qui ed ora”, sorridendo all’interno e in un percorso introspettivo che mira al benessere.

Holismos ha pensato anche a un **corso di formazione per insegnanti di yoga**, il [Three Treasures Yoga](#) e periodicamente organizza ritiri intensivi o **vacanze a base di yoga**.

Oltre alle pratiche yoga, si può scegliere anche tra **diversi trattamenti manuali ed energetici**, tra cui shiatsu, kinesiologia, manipolazione craniosacrale, Chakra Rebalancing, Floriterapia, Brain Gym, Riflessologia Plantare Integrata, massaggio Somato–Psichico Integrato, Consulenze Psicologiche e Psicoterapiche e molto altro ancora.

Massimo e Sara vi aspettano all’**open day in programma sabato 23 e domenica 24 settembre**, quando potrete visitare il Centro Holismos, conoscerne tutte le proposte e provare gratuitamente alcune terapie e attività tra quelle proposte al centro.

Per rimanere aggiornati sulle attività di Hoismos Yoga & Wellness, visitate il **sito internet** o mettete “mi piace” alla **pagina Facebook**.

Holismos Yoga & Wellness

Via Cairoli, 5 (Ingresso da via Garibaldi davanti allo Scotsman) – Varese

Tel. 347 0478001

Email: info@holismos.com

di Ufficio pubblicità