

ÉLETMÓDVÁLTÓ KLUB

2026.

NOVEMBER 19.

csütörtök 18.00

NeuroWave

- az idegrendszer megnyugtató
gyakorlati technikákkal

A NeuroWave egy egyedülálló módszer, amely a modern neurobiológia eredményeit ötvözi az évezredes légzés-, mozgás- és meditációs technikákkal.

Az előadás során választ kaphatunk arra, hogyan segíthet az idegrendszer szabályozásában, valamint hogyan vezethet vissza bennünket egy nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb és önazonosabb állapotba.

Előadó: **Kövi Tímea**

Hatha és Vinyasa Flow jógaoktató,
U.Natural tréner

jegy.hu

Jegyár: 1.400 Ft/felnőtt; 1.100 Ft/nyugdíjas, diák



VÁROSI KÖNYVTÁR ÉS KÖZÖSSÉGI HÁZ

Szigetszentmiklós, Tököli út 19. ☎ 06 24 530 980; 06 20 552 0401 ☉ www.sargahaz.com

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!