



QUIET THE MIND AND THE SOUL WILL

SPEAK

17 DE JUNIO – DE 18 A 19.30 HORAS

Con la cantidad de cosas que pasan por nuestra cabeza a lo largo del día y... la noche. Cuántas sois de repasar las listas de cosas pendientes cuando os váis a la cama? En fin, que la cabecita de muchas no paran ni se toman un respiro!

La buen noticia es que todo tiene solución, y del mismo modo que hacemos ejercicio para cuidar el cuerpo, deberíamos plantearnos cuidar el músculo del cerebro!

Cómo? Iniciándose en eso que llaman MEDITACIÓN y que se lleva siglos practicando con resultados increíbles.

Por eso, en **Ham on Market** nos hemos lanzado junto con **@layabouyoga** a proponeros una sesión de meditación al más puro estilo Gandhi. Eso sí, cuando acabe la clase os espera una buena copita de vino y un rico aperitivo para reponer fuerzas que como decíamos, se trata de hacer ejercicio pero sin renunciar a comer bien.

PLAZAS LIMITADAS - info@hamonmarket.com