



# MASTERCLASS

Sulla via dell'amore e delle nuove abitudini

DOMENICA

24 MARZO

*Micaela Chiaro & Elena Redolfi* vi presentano una **Masterclass di un Giorno**, totalmente dedicata alla rinascita, un vero allontanamento dal superfluo, per un cambio di prospettiva ed una scoperta di nuovi orizzonti!

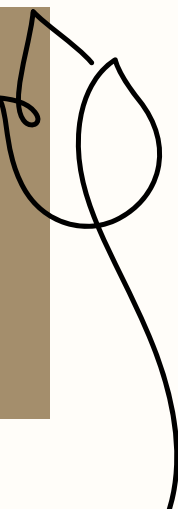
Una **dinamica stimolante** che unisce mente e corpo oltre ogni leggerezza muscolare ed al tempo stesso un'esperienza consapevole...ma gustosa è il caso di dire! Vista la presenza del nostro **official brand "BOWLPROS"**, che ci accompagnerà per l'intera giornata con delle bellissime e deliziose sorprese !

Prodotti bilanciati e preparati appositamente per VOI per un'esplosione di gusto!

**SOS Iscrizione! POSTI SUPER LIMITATI per un MASSIMO DI 30!**



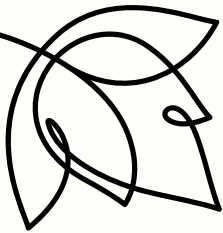
Puoi accedere ai ticket cliccando direttamente dal mio sito [www.yourempathichemistry.it](http://www.yourempathichemistry.it), alla pagina "EVENTI", sul pulsante "ISCRIVITI" mediante cui verrai indirizzato alla mia chat prenotazioni di WHATSAPP ed avrai in seguito al saldo della quota conferma della tua presenza in GALLERIA!





# MASTERCCLASS

Sulla via dell'amore e delle nuove abitudini



## LE INSEGNANTI.



Micaela Chiaro

(per Voi "Mica"), che sarà il vostro riferimento sul tappetino, guidandovi tra leggerezza e pratica in un flow Yoga all'insegna del Loto e della Rinascita.

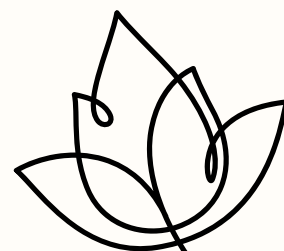
Una **pratica fluida** in cui si fondono amore incondizionato & passione, accessibile a tutti e soprattutto fatta per divertirsi insieme, tastare i nostri limiti e chissà..valicandoli oltre i nostri schemi!



Elena Redolfi

La dietista Elena Redolfi a seguire dopo la pratica vi guiderà in un **breve dibattito nutrizionale**, legato proprio all'amore per noi stessi e ciò che siamo, ovvero attraverso la passione per il buon cibo e la sua consapevolezza.

"Sulla via delle nuove abitudini" avevamo detto no?





# MASTERCCLASS

Sulla via dell'amore e delle nuove abitudini



## IL PROGRAMMA.

11.00 a.m.

Arrivo presso la **Galleria San Federico di Torino**.  
**Cerchio di Apertura/Presentazione alla pratica** con un piccolo **Regalo di Benvenuto** da parte del nostro partner ufficiale @bowlpros

11.30 a. m.

Pratica di YOGA, "**Mica Loto flow**" proprio all'interno della spettacolare galleria S. Federico di Torino, dal fascino unico e storico!  
Accompagnerà in modo suggestivo la **musica di sottofondo** presente per l'intera mattinata.

12.30 a. m.

Breve dibattito nutrizionale con la dietista Elena Redolfi

12.45 a. m.

**LOTO GREEN BRUNCH completo** proposto per voi da **MAISON SAN FEDERICO RESTAURANT**



\*Il programma è studiato per offrire agli iscritti il giusto tempo di riposo, ristoro e distensione post pratica, in modo tale da assaporare in piena convivialità il fantastico Brunch, nonché ogni attimo della giornata veramente vissuta!



# MASTERCLASS

Sulla via dell'amore e delle nuove abitudini

## IL BRUNCH.

### BEVANDE

- Succo d'arancia/pompelmo
- Acqua / Bevanda calda a scelta (a discrezione sarà possibile ordinare a parte qualsivoglia aperitivo alcolico e non, al di fuori della proposta "Green Brunch")

### PIATTI PRINCIPALI

- PANE BAKERY
- FETTE BISCOTTATE/CEREALI MISTI
- GRISSINI & PANINETTI FARCITI
- UOVA STRAPAZZATE CON AVOCADO/COTTO/CRUDO/SALMONE/A SCELTA SALAME MILANO & BACON
- FORMAGGI
- CRUDITÀ DI VERDURE FRESCHE & HUMMUS

### DOLCI

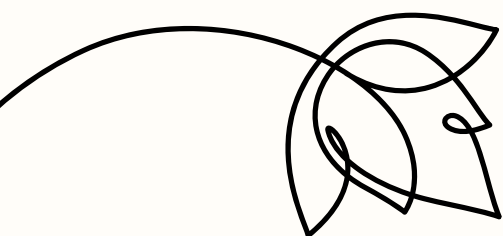
- Bowl di YOGURT GRECO lamponi & fragole
- Macedonia di Frutta





# MASTERCLASS

Sulla via dell'amore e delle nuove abitudini



## IL COSTO.

TARIFFA  
DELLA  
GIORNATA

**35 euro totali è il Costo della pratica in galleria** (incluso la breve presentazione nutrizionale che seguirà) & PROPOSTA del Green BRUNCH COMPLETO a seguire.

\*\* (per info & dettagli di quest'ultimo si veda sopra nella locandina programma e per qualsivoglia comunicazione intolleranze, allergie e/o eventuali richieste particolari non esitate a contattarci!)

E TU COSA STAI ASPETTANDO A FARTI COINVOLGERE DA QUESTA  
ATMOSFERA UNICA?



TI SERVIRA' SEMPLICEMENTE UN TAPPETINO!

UNISCITI A NOI E VIENI A PRATICARE, CONDIVIDERE E DIVERTIRCI  
INSIEME ! 

