

Evento di 3 pratiche rilassanti

sabato 19 luglio 2025 all'alpe Roncaia in Valle di Muggio sopra Monte

Camminata di 30 min nel bosco

avrete la possibilità di partecipare alle discipline di

HataYoga

con Sonia

Restorative Yoga

con Tommaso

Jin Shin Jyutsu

con Agnese



Hata Yoga Yoga e Respiro mette al centro della pratica la relazione con il nostro soffio vitale, il corpo si apre, il cuore si espande.

Restorative Yoga è una pratica meditativa che permette di rilasciare lo stress cronico, equilibrare il sistema nervoso e rilassare il corpo e la mente.

Jin Shin Jyutsu tramite il tocco delle nostre mani rinforza la propria profonda potenza di autoguarigione e equilibra, le nostre energie vitali, spirito, mente e corpo

inizio ore 10.00 - ore 16.00 Costo: Fr. 90.00

Portate il pic-nic, una boraccia, un tappettino per sdraiarvi, un cuscinetto

Sara a disposizione acqua, tè e un dolce

La prenotazione è obbligatorio, termine d'iscrizione 10 luglio, i posti sono limitati

Agnese 079 - 615 75 14

Sonia 079 - 360 83 56

Tommaso 078 - 311 82 33