



**Alpe Roncaia  
Valle di Muggio**

**Sabato 25 giugno e  
Sabato 27 agosto 2022**

**Vi invitiamo  
a partecipare a  
Yoga e JSJ**

**Yoga e Jin Shin Jyutsu all'alpe**

Giornata immersi nella natura dedicata alla pratica dello Yoga e del  
Jin Shin Jyutsu ( l'arte del tocco con le mani appoggiate sul corpo)

ore 9.00 Ritrovo a Monte e salita all'alpe Roncaia ( 30 min ca)

ore 10.00 Pratica Yoga

ore 12.00 Pausa Pranzo ( prevedere pranzo al sacco)

ore 13.30 Pratica Auto-Aiuto Jin Shin Jyutsu

ore 14.45 Pausa ( tisana, caffè e dolce offerti)

ore 15.00 Auto-Aiuto Jin Shin Jyutsu

ore 16.15 Rientro

La parte di Jin Shin Jyutsu curata da Agnese Livi, la pratica Yoga condotta da Sonia Meneghini

Costo Frs 60.-

info e prenotazioni Agnese 079 615 75 14 o [info@jsj-ticino.ch](mailto:info@jsj-ticino.ch)

o

Sonia Meneghini 079 360 83 56 o [memghini.bera@bluewin.ch](mailto:memghini.bera@bluewin.ch)