

# Le temps libre di Yoga à Brissago

## PROGRAMME

<b>Jeudi</b>	18.45	Session de bienvenue au Ristorante Al Fresco / Lounge avec boisson rafraîchissante
	19.00	Soirée - Salutation au soleil / Yoga et méditation
<b>Vendredi</b>	07.30	Salutation du matin / Yoga et méditation
	18.15	Yoga / Ouverture du cœur
<b>Samedi</b>	07.30	Salutation matinale Yoga / Combiner mouvement et respiration
	18.15	Yoga / Stabilité et légèreté
<b>Dimanche</b>	07.30	Salutation du matin / Yoga et pleine conscience Cérémonie d'adieu

En plus des cours de yoga, diverses activités de loisirs que peuvent être fait en option vous attendent. Bien entendu, vous pouvez aussi utiliser ce temps pour vous-même.

Randonnées, visites des thermes, excursions à vélo, visites des îles de Brissago et bien d'autres choses encore.

Les leçons sont adaptées aux débutants comme aux avancés.

Les séquences durent entre 1 heure et 1 heure et demie.



Séverine Bächtold Sidler  
Professeur de yoga diplômée,  
ostéopathe craniosacrale,  
thérapie pré- et postnatale  
par le traumatisme

