

Pausa Yoga a Brissago

PROGRAMMA

Giovedì	18.45	Sessione di benvenuto presso il Ristorante Al Fresco / Lounge con bevanda rinfrescante
	19.00	Sera - Saluto al sole / Yoga & Meditazione
Venerdì	07.30	Saluto mattutino / Yoga & Meditazione
	18.15	Yoga / Apertura del cuore
Sabato	07.30	Saluto mattutino Yoga / Combinare movimento e respiro
	18.15	Yoga / Stabilità e leggerezza
Domenica	07.30	Saluto mattutino / Yoga & Consapevolezza Cerimonia di congedo

Oltre alle lezioni di yoga, vi aspettano varie attività per il tempo libero, che possono essere svolte facoltativamente. Naturalmente potete usare il tempo anche per voi stessi.

Escursioni, visite alle terme, tour in bicicletta, visite alle Isole di Brissago e molto altro ancora.

Le lezioni sono adatte sia per i principianti che per gli avanzati.
Le sequenze durano da 1 a 1 ora e mezza.



Séverine Bächtold Sidler
Insegnante di yoga certificato,
osteopata craniosacrale,
terapia del trauma
pre e postnatale

