

Le temps libre di Yoga à Brissago 2023

PROGRAMME

Jeudi	19.00	Session de bienvenue au Ristorante Al Fresco / Lounge avec boisson rafraîchissante Soirée - Salutation au soleil / Yoga et méditation
Vendredi	07.30 18.15	Salutation du matin / Yoga et méditation Yoga / Ouverture du cœur
Samedi	07.30 18.15	Salutation matinale Yoga / Combiner mouvement et respiration Yoga / Stabilité et légèreté
Dimanche	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

