

I gradini dello yoga

Ciclo di incontri di pratiche corporee + approfondimento teorico degli yoga sutra di Patanjali

PROGRAMMA

domenica 20 giugno Ore 9.00: ritrovo partecipanti e tisana di benvenuto Ore 9.30-11.00: pratica corporea all'aperto Break







INFO E ISCRIZIONI

€25 a persona L'incontro è aperto a tutti indipendentemente dall'avere o meno precedenti esperienze di pratica dello yoga. Si svolgerà all'aperto presso Hotel Morimondo, Corte dei Cistercensi, 6.

ISCRIZIONE NECESSARIA

info@caremma / info@hotelmorimondo.com

COSA PORTARE

- Tappetino yoga (o richiederlo al momento della prenotazione)
- Abbigliamento comodo di cotone
- Plaid o coperta
- Cuscino



