

CAMMINATA MEDITATIVA E PRATICA GUIDATA DI YOGA A GOLA DI LAGO

Domenica 19 maggio 2019

Incaminarsi lungo un sentiero, un passo dopo l'altro, allenando l'ascolto, la presenza e la capacità di includere ciò che ci offre l'attimo presente. Creare questo spazio di ascolto dentro di noi per poter vivere lo yoga come una esplorazione senza fine.....

08.30 partenza da Tesserete per recarsi in auto a Gola di Lago con modalità sostenibile ottimizzando tutti i posti auto

09.00 ca. inizio esperienza di silenzio con camminata consapevole

09.30 ca. Pratica guidata di yoga fino alle 11.30

11.30 per ca. 30 minuti provare a restare nel silenzio

12.00 condivisione pasto (pranzo al sacco)

Contributo: frs. 40.—

Info e iscrizioni: Anna Fioravera

+4179 7990401

yoganna@corsiyoga.ch www.corsiyoga.ch

