Giornata Internazionale dello Yoga

21 Giugno 2017
Valposchiavo

Gli insegnanti di yoga della Valposchiavo

Franco Garbellini, Olga Häfliger, Sandra Sala, Mara Paganini e Tiziana Dionisio

offrono una giornata di pratica yoga gratuita e aperta a tutti per unirsi alle celebrazioni mondiali in onore della millenaria tradizione indiana!

06.00-07.00
Saluto al sole con Mara e Sandra
lago di Poschiavo, Le Prese

10.00-11.30
Yoga in gravidanza con Tiziana
giardino di Devon Hause, via dei Palazzi, Poschiavo

14.00-15.00
Polarity Yoga con Olga
Casa Hasler, via da la Pesa, Poschiavo

18.30-20.30
Pratica di Hatha Yoga guidata a turno da Franco, Olga, Sandra, Mara e Tiziana
palestre di Poschiavo, Santa Maria

A seguire siete tutti invitati ad un piccolo rinfresco con tè, torte e biscottini fatti in casa!

L'evento è gratuito. E' necessario munirsi di tappetino, copertina, cuscino e vestiti caldi per la pratica all'aperto (se dovesse piovere le pratiche mattutine si svolgeranno all'interno)

Iscrizione obbligatoria entro il 16 giugno presso:
Tiziana Dionisio, tizianadionisio@gmail.com, 0762927502
Mara Paganini, mara@paganini-frutta.ch, 0797387276

Yoga Collective