

ESTATE 2021 – LEZIONI OPEN AIR



Corso di Hatha Yoga, lo yoga che unisce esercizio fisico con esercizi di respirazione, adatto a tutti con l'obiettivo di portare equilibrio tra corpo e mente. Insegnanti formati con il metodo Pranayoga Method® scuola triennale di Hatha Yoga Hamsa-Svizzera (500 ore).

- Costo CHF 15. -/per persona per lezione
- Portare il proprio tappetino, abiti comodi e un telo / copertina
- Giardino della casa Parrocchiale di Rossura
- MARTEDÌ ore 18.00 – 19.15
- VENERDÌ ore 18.00 – 19.15
- 13-16-20-23-27-30 luglio e 3-6-10-13-17-20 agosto
- Iscrizione obbligatoria ad ogni lezione (max 12 partecipanti) per permettere le distanze tra un tappetino e l'altro.

! Alle 12.00 del giorno stesso via SMS/WhatsApp verrà confermato il luogo della lezione, se bel tempo all'aperto a Rossura, in caso di pioggia a Faido nella Palestra delle scuole.

- Vi aspettiamo ❤️

Barbara e Nicola (Pendy) Cappelletti

barbaraypendy@yahoo.com

Pendy: 079 617 78 87

Barbara: 079 403 44 45

Partner di

