



YIN YOGA E RILASCIO MIOFASZIALE

Attività stanziale in faggeta

Dal 10 giugno al 15 settembre, tutti i mercoledì alle 10.00

È una pratica lenta, profonda, calma, dove lavoriamo con i tessuti profondi; grazie all'utilizzo di semplice palline da tennis si facilita lo scioglimento di tensioni attraverso la pressione passiva su punti specifici.

INFORMAZIONI UTILI

- Con l'istruttrice Lorenza Sonn
[Hatha Yoga teacher "yogatrasformativo", Yin yoga teacher, Esperta bagno di foresta, Spa manager]
- Durata attività circa 90 minuti
- Non adatta a bambini, no cani
- L'attività si svolge in faggeta, partenza dal Parcheggio Parco del Respiro (crm), camminata di pochi minuti
- Abbigliamento adeguato per una camminata nel bosco
- Portare il tappetino da yoga (diponibile a noleggio a 5€)
- Consigliamo di portare borraccia con acqua
- Attività parte con un minimo di 6 iscritti, massimo 15

COSTO: INTERO € 12 - RIDOTTO € 10

PER INFO E ISCRIZIONI SCRIVERE A INFO@PARCODELRESPIRO.IT



PARCO DEL RESPIRO

Forest bathing & therapy park Fai della Paganella

Fai della Paganella
il punto di vista
della natura

WWW.PARCODELRESPIRO.IT

