



# YIN YOGA E RILASCIO MIOFASCIALE

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](mailto: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](http://WWW.PARCODELRESPIRO.IT)  