

Yoga e Naturopatia con Tiziana, Serenella e Sabrina

9 settembre 2023

Sentiero sensoriale Armonia, Garbela, Valposchiavo*

9.30-11.30

**Pranayama: l'arte di respirare
con Tiziana**

11.45-12.45

**Oli essenziali: utilizzo nella vita quotidiana
con Serenella**

Pausa pranzo

14.00-15.00

**Reflessologia plantare: curare il corpo attraverso i piedi
con Serenella**

15.15-16.30

**Canto vedico: connessione e silenzio attraverso i Mantra
con Sabrina**



***in caso di pioggia o temperature troppo basse le lezioni si svolgeranno
presso lo Studio Yoga L'Essenziale a Cologna, Poschiavo**

Costo: 60 CHF 1/2 giornata

100 CHF giornata intera

Per iscrizioni e informazioni: Tiziana, 0762927502, info@essenziale.ch