

CREA YOGA

YOGA ALPINO

Creayoga propone in collaborazione con l'Associazione La Fenice, la pratica yoga nella natura per adulti, giovani e ragazzi.

Tutti i benefici della respirazione abbinata al movimento, immersi nel verde e in montagna.



CREAYOGA

YOGA ALPINO

Creayoga propone in collaborazione con l'Associazione La Fenice, la pratica yoga nella natura per adulti, giovani e ragazzi.

Data

Domenica 21 settembre 2014
(data di riserva Domenica 28 settembre 2014)

Luogo

Giof località Camperit, comune di Quinto

Ritrovo

Ambri parcheggio Scuole Medie ore 9.20
Partenza ore 9.30

Programma

Si raggiunge Giof con le auto private (in gruppi di 4/5 persone) e si prosegue a piedi. Indossare **abiti comodi** e adatti alla stagione.

Pranzo al sacco. (Possibilità di rientrare per il pranzo individuale).

La lezione "**Yoga Alpino**" si tiene solo con il **bel tempo**.

- In caso di tempo incerto consultare Anita, 079 259 89 10 oppure il no. 1600 dalle 08.30
- In caso di cattivo tempo la lezione ha luogo presso la sede La Fenice.

Iscrizioni e informazioni

Anita Fry, insegnante diplomata presso Ayur-Yoga Ticino
Telefono 079 259 89 10, anita@creayoga.ch

www.creayoga.ch - anita@creayoga.ch

