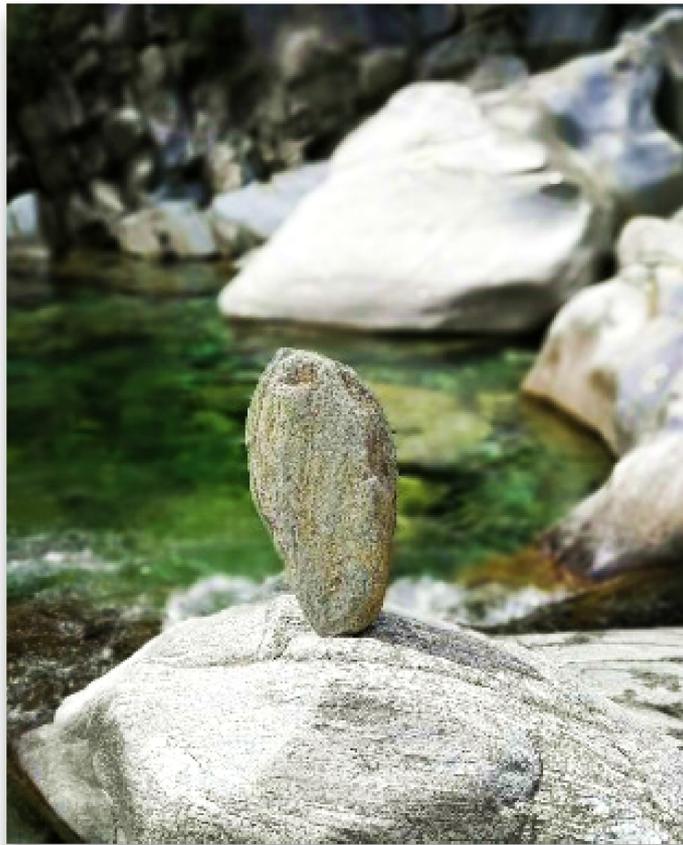


# **Giorno di Yoga & Benessere**

**Eco Hotel Cristallina, Vallemaggia**



**Domenica 23 Ottobre 2022**

**Tra fiume, cascate e montagne alla scoperta del rilassamento profondo e tornare a sé attraverso le pratiche di yoga, respirazione e meditazione**

10:00 Arrivo nel Eco Hotel Cristallina con welcome drink

10:30 - 12:30 Sessione di Yoga

12:45 Pranzo vegetariano bio di due portate

14:00 Camminata con sessione di Respirazione & Meditazione all'aperto

16:00 - 18:00 Sessione di Yoga

18:00 Tisana/tè/caffè di chiusura

Offerta speciale opzionale: Cena bio, 3 portate nel ristorante à CHF 35

Partecipanti	4	5	6	7	8
Costo	CHF 100	CHF 95	CHF 90	CHF 85	CHF 80

Per tutti i livelli, anche principianti

## ISCRIZIONE & INFORMAZIONI

**Margaretha van den Broek**

Email: [margreetvdbroek@hotmail.com](mailto:margreetvdbroek@hotmail.com)

Tel.: +41 (0)76 709 99 20

**Info Eco Hotel Cristallina:** [www.hotel-cristallina.ch](http://www.hotel-cristallina.ch)

Termine dell'iscrizione 16 Ottobre 2022



