

Giorno di Yoga & Benessere

Eco Hotel Cristallina, Vallemaggia



Domenica 27 Novembre 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

14:15 Camminata nella natura e visita alla cascata

15:45 - 17:45 Sessione di Yoga

17:45 Tisana/tè/caffè di chiusura

Partecipanti	4	5	6	7	8
Costo	CHF 95	CHF 90	CHF 85	CHF 80	CHF 75

Per tutti i livelli, anche principianti

ISCRIZIONE & INFORMAZIONI

Margaretha van den Broek

Email: margreetvdbroek@hotmail.com

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

Info Eco Hotel Cristallina: www.hotel-cristallina.ch

Termine dell'iscrizione 20 Novembre 2022



