

GIORNATA MONDIALE DELLO YOGA



21 GIUGNO 2016

Parco Villa Ca'Dotta

Sarcedo

Ore 7:00 – 8:00 risveglio e meditazione

Ore 8:30 – 9:30 attivazione dell'energia

Ore 16:45 – 18:00 giocayoga per bambini scuola primaria e genitori

Ore 18:30 – 19:30 distensione e purificazione

Ore 19:30 – 21:00 asana-yoganidra

Ore 20:00 – 21:00 stabilità del corpo, quiete della mente

Ore 20:00 – 21:00 yoga del respiro

Ore 21:00 – 22:00 meditazione

EVENTI GRATUITI



**ASSESSORATO
SERVIZI SOCIALI**

Portare tappetino, cuscino e repellente anti-zanzara. Abbigliamento comodo

Non è necessaria la prenotazione ma presentarsi 10 minuti prima di ogni inizio sessione. Offerta libera.

In caso di maltempo l'evento sarà annullato. Info: Amalia 333.2523426 - Elisabetta 347.4615596 – Ornella 340.1879749