

## Respirare in modo sano e in forma!

20.000 respiri al giorno determinano il vostro benessere, la vostra salute e le vostre prestazioni.

Vale la pena respirare consapevolmente e adattarsi alla situazione: quando ci si rilassa, quando si fa sport, nella vita di tutti i giorni! Investite un'ora con me e portate a casa preziosi consigli.



- Durata:** 1h
- Costi:** CHF 100.- per 1 persona,  
CHF 60.- per 2 persone,  
CHF 45.- per 3 persone,  
CHF 35.- per 4 persone
- Dove:** Soglio, secondo il tempo nella natura  
o nella sala di ginnastica Bel Sulet.  
O nel vostro luogo preferito
- Lingua:** italiano,  
tedesco, inglese, francese
- Altro:** Indossate vestiti comodi per  
l'allenamento e portate una bottiglia  
d'acqua.  
Se la sessione non si svolgerà a  
Soglio, è previsto un supplemento  
forfettario di 60 franchi.
- Organizzatore:** Ludmilla Weber