

Yoga - individuale

Lo yoga è uno stile di vita sano e molte strade portano ad esso. Decidete dove concentrare la lezione di yoga: asana, flussi di yoga, esercizi di respirazione, meditazione o un buon mix di tutto questo?

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

