

MOUNTAIN YOGA DAY: RESPIRIAMO NELL GIOIA

CHAMPOLUC 5 LUGLIO 2020

Il consueto appuntamento dello Yoga Festival di montagna si trasforma quest'anno in una giornata dedicata alla pratica all'aperto, tra le montagne della Val' D'Ayas. La voglia e il desiderio di praticare e condividere lo spirito dello yoga ci accompagnerà in una giornata in cui ritrovarci con gli elementi, con la natura, con noi stessi e con gli altri.

Le pratiche si svolgeranno all'aperto a Pian Villy, in caso di maltempo l'evento sarà annullato o ridotto. Tutte le attività verranno svolte in conformità alle norme sanitarie in vigore.

Per informazioni: Martina Merlet 3470006711 - Corinne Favre 3492234599

www.yogamonterosa.com

PROGRAMMA

9.00 – 9.30: RITROVO INGRESSO PIAN VILLY E ISCRIZIONI

9.30 – 10.00: MEDITAZIONE DI APERTURA CON JOO TEOH

10.15 – 13.00 TREKKING YOGA - MARZIA MOSCA

10.00 – 10.45 PRATICA DI APERTURA – SILVIA FINAURINI

11.00 – 13.00: CENTERED YOGA – ROBERTO VITALE

13.00 – 14.30 PAUSA PRANZO

14.30 – 15.45: KUNDALINI YOGA – BETTA FRERA

16.00 – 18.00: FreedOM DANCE – DJ YATU E CORINNE FAVRE

18.00 – 19.00: PRATICA DI CHIUSURA: LE ENERGIE DI CUORE ACCOMPAGNATE DALLE CAMPANE TIBETANE – MARTINA MERLET E LARA DULICCHIO

19.00 – 19.30: CONDIVISIONE