

(27)-28-29 Settembre 2019
WEEKEND YOGA FRA MARE E MONTI



L'autunno, dopo la pausa estiva, è un momento di "passaggio forte"... l'inizio di un nuovo anno di propositi, impegni, sfide, responsabilità, progetti.

La pratica yoga ci dona energia, chiarezza mentale, ottimismo per partire con "il piede giusto". Un intero week-end di ricarica energetica è un grande regalo che facciamo a noi stessi e, di riflesso, anche a chi ci circonda. Il week-end è aperto a praticanti di yoga di ogni livello, anche neofiti.

Soggiorneremo presso un agriturismo biologico in Lunigiana, a 300 mt di altezza sulle colline sarzanesi a pochi chilometri dal mare delle Cinque Terre. Circondati da ulivi, boschi di lecci e castagni apprezzeremo il silenzio naturale del vivere in campagna guardando il mare. E' possibile partecipare dal venerdì o dal sabato.

Insegnante: Daniela Cerati (insegna dal 1999)

Numero massimo partecipanti: 6 (se sei interessata/o iscriviti il prima possibile per assicurarti il posto!)

Per info ed iscrizioni....

Daniela Cerati 347-0438969

danielacer@hotmail.com

www.maitriweb.it