



COMUNE
DI VACALLO

www.vacallo.ch - 091 6952700

**IL DICASTERO MANIFESTAZIONI E TEMPO LIBERO
IN COLLABORAZIONE CON
L'INSEGNANTE DI YOGA LAURA TAVECCHIO
PRESENTA**

HATHA FLOW YOGA

Quattro serate, offerte a tutta la popolazione e ispirate ai colori della sera, nella suggestiva cornice di uno dei più bei prati di Vacallo, per fluire insieme, accompagnati dalla magica energia del tramonto.

Una pratica nella natura, in connessione con i suoi elementi e, attraverso di essi, con la natura più profonda all'interno di ognuno di noi.

ORARIO: MARTEDÌ alle ore 20.00

DATE DEI CORSI : 01.06 - 08.06 - 22.06 - 29.06

presso il prato ex Asilo Riva, Vacallo

La partecipazione è libera e

il corso è adatto per tutte le età e livelli

La lezione:

Conoscere il proprio corpo muovendolo nello spazio attraverso il respiro e l'allineamento delle posture, muovendosi dinamicamente e con fluidità tra un'asana e l'altra, con profondo rispetto per il momento presente, del corpo e dell'anima. Ascoltarsi ed ascoltare, radicarsi e lasciare fluire, trovare la propria energia ed irradiarla nel mondo, in un costante viaggio, sul tappetino e nella vita.

*Per maggiori informazioni potete contattare direttamente l'insegnante:
Laura Tavecchio: 076 367 81 12 oppure www.iltappetinovolante.ch*

