

FONTAINEMORE

UN'ESTATE DI BENESSERE



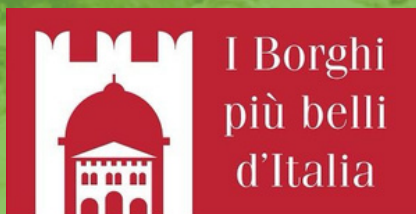
HATHA YOGA
YOGA BIMBI
MEDITAZIONE
GINNASTICA POSTURALE
BIODANZA

GIORNATE YOGA ALL'APERTO



DAL 15 LUGLIO AL
31 AGOSTO 2024

PER INFO E PRENOTAZIONI
LUISSELLA 3472507512
PAOLA 3389762376



UN'ESTATE DI BENESSERE

PROGRAMMA FONTAINEMORE



DAL 15 LUGLIO AL 2 SETTEMBRE - CORSO DI GINNASTICA POSTURALE

IL LUNEDI' DALLE 21:00 ALLE 22:00

Ritrovare equilibrio e benessere nella gestualità

8 incontri settimanali. Costo del corso: 90€

17 AGOSTO - GIORNATA YOGA BIODANZA E BENESSERE

ORE 10:30 Meditazione mattutina

ORE 11:30 Pratica di yoga posturale

ORE 11:30 laboratorio Yoga bimbi

ORE 13:00 Pranzo libero

ORE 16:00 Pratica di hatha yoga

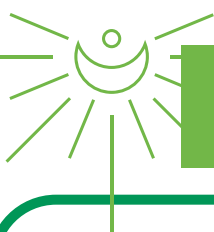
ORE 17:30 Musica e movimento: biodanza

Costo a partecipante 70€ (comprende la partecipazione di un bimbo al laboratorio).

Costo per partecipazione ad una singola pratica 20€

Costo laboratorio yoga bimbi 20€ a partecipante

Costo per la partecipazione di un adulto ad una singola pratica e di un bimbo al laboratorio: 30€



PROGRAMMA COUMARIAL

3 AGOSTO E 31 AGOSTO - GIORNATA YOGA ALL'APERTO

ORE 10:00 Meditazione e pratica mattutina di yoga posturale

ORE 12:30 pranzo libero

ORE 15:30 pratica di hatha yoga

Costo a partecipante 50€ (non comprende il pranzo).

per la partecipazione a tutte le attività è richiesta la tessera Meruyoga - 15€
per info e prenotazioni: Luisella 3472507512

Paola 3389762376