

UNA GIORNATA DI YOGA E RELAX

DOMENICA 20 NOVEMBRE 2022



Vieni a trascorrere una domenica autunnale diversa, all'insegna dello yoga e dello stare bene.

Potrai immergerti per un giorno in pratiche di Anusara® e di Restorative yoga in un luogo molto accogliente e intimo nella campagna cremonese, con lo scoppiettio del caminetto in sottofondo, cibo sano di stagione e i colori dell'autunno fuori dalle finestre.



Informazioni pratiche:

Quando? Domenica 20 Novembre dalle 9.30 alle 19.30

Dove? Cascina Risorta, Gadesco Pieve Delmona (CR),
a 10 minuti dal casello autostradale di Cremona.

Quanto? 80€

La quota comprende tutte le sessioni di yoga, il materiale per
restorative yoga, il pranzo e i rinfreschi.

Per iscrizioni e informazioni: telefono o WhatsApp al numero
3277345125, oppure email a info@elisaguffantiyoga.it.



Elisa Guffanti:

Insegnante di yoga Anusara™ Inspired e Restorative yoga advanced teacher.
Elisa ti accompagnerà con delicatezza, cura e chiarezza nelle pratiche yoga
con il desiderio di vivere insieme un'esperienza rilassante e di condividere con te
un pezzetto di quel meraviglioso viaggio che è lo yoga.

www.elisaguffantiyoga.it



Programma indicativo:

9.30-10 accoglienza e colazione di benvenuto

10.15-12.30 pratica di Anusara® yoga

13.00 pranzo

Relax in giardino o davanti al caminetto

15.30-16.45 Restorative yoga

17.00 tisane, biscotti e frutta

17.30-18.30 pratica di Anusara® yoga

18.45-19.30 aperitivo e saluti

