

# UNA GIORNATA DI YOGA E RELAX

DOMENICA 5 MARZO 2023



Vieni a trascorrere una domenica speciale,  
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 la compagnia di anime  
affini e ottimo cibo vegetariano.



ELISA GUFFANTI YOGA

## Informazioni pratiche:

### Quando?

Domenica 5 marzo 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 il  
restorative yoga e i pasti.

### Per iscrizioni e informazioni:

telefono o WhatsApp al numero 3277345125,  
oppure email a [info@elisaguffantiyoga.it](mailto:info@elisaguffantiyoga.it).

I posti sono limitati, l'iscrizione è effettiva con il versamento  
di un acconto di 50 € entro il 20 febbraio.





## Programma indicativo:

9.30-10 accoglienza e colazione di benvenuto

10.15-12.30 Anusara® yoga

13.00 pranzo

Relax in casa o in giardino

15.30-16.45 Restorative yoga

17.00 tisane e frutta

17.30-18.45 Anusara® yoga

19.00-19.30 aperitivo e saluti



**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](http://www.elisaguffantiyoga.it)

