DOMENICA 21 MAGGIO '23

UNA GIORNATA DI YOGA E RELAX

con Elisa Guffanti,
presso la Cascina Risorta a
Gadesco Pieve Delmona (CR)

ELISA GUFFANTI YOGA

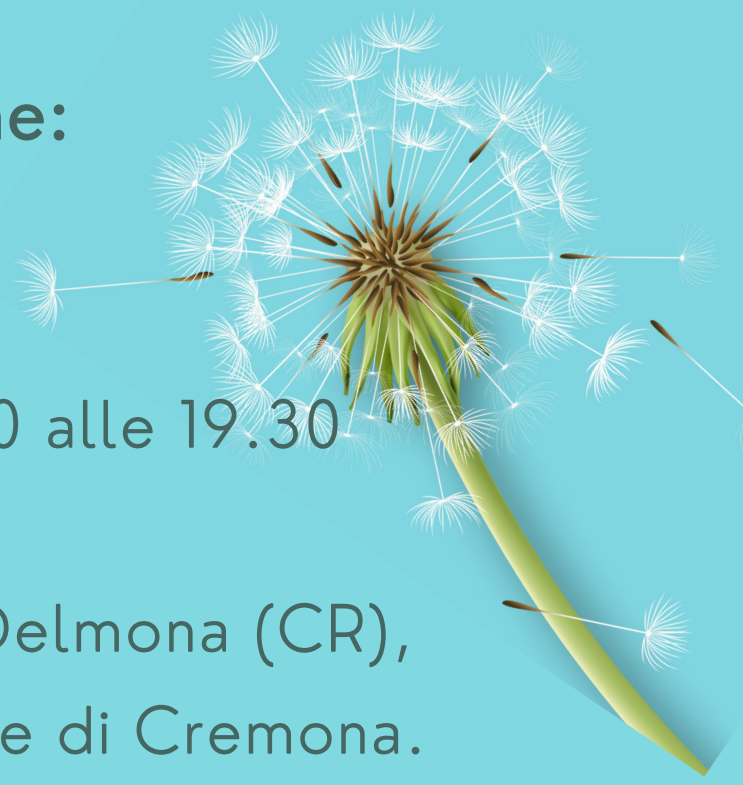
Vieni a trascorrere una domenica speciale, all'insegna dello yoga e dello stare bene.

Potrai immergerti per un giorno in pratiche di Anusara® e di Restorative yoga in un'oasi di pace nella pianura cremonese, con la compagnia di anime affini e ottimo cibo vegetariano.

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

ELISA GUFFANTI YOGA

Informazioni pratiche:



Quando?

Domenica 21 maggio dalle 9.30 alle 19.30

Dove?

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

Quanto?

75€

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.
I posti sono limitati, l'iscrizione è effettiva con il versamento di un acconto di 50 € entro il 15 maggio.

ELISA GUFFANTI YOGA

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 frutta in giardino
17.30-18.45 Anusara® yoga soft e meditazione
19.00-19.30 aperitivo e saluti