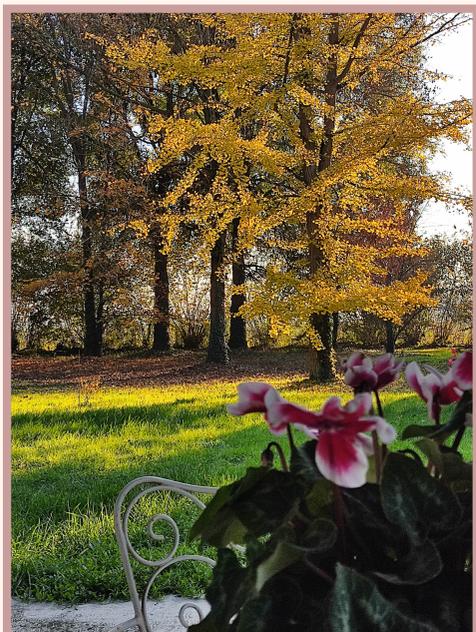


DOMENICA 19 NOVEMBRE '23



UNA GIORNATA DI YOGA E RELAX



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



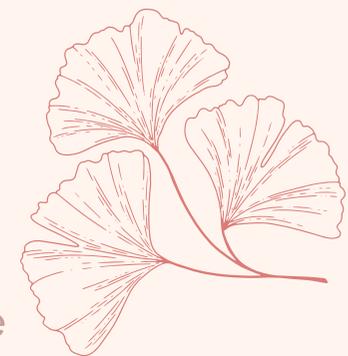
Vieni a trascorrere una domenica speciale,
all'insegna dello yoga e dello stare bene.

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



Quando?

Domenica 19 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 il
restorative yoga, i pasti.

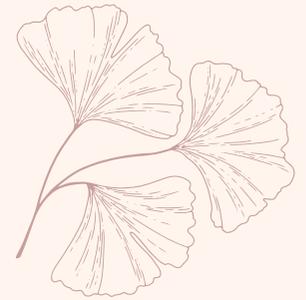
Per iscrizioni e informazioni:

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 55 € entro il 10 novembre.



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 tisana

17.30-18.45 Anusara® yoga soft e meditazione

19.00-19.30 aperitivo e saluti

