



Estate 2018

Monte Bianco – Montagna Sacra

Val Ferret - Maisons de Judith

21 LUGLIO - RADICI SOLIDE PER UN CORPO FLUIDO E UNA MENTE CALMA

Laura Santamaria

Partendo dai piedi liberiamo blocchi e tensioni di spalle e anche e
concludiamo con una pratica di Restorative Yin YOGA

4 AGOSTO - SALUTO ALL'ESTATE: L'ENERGIA DEL SOLE

Franca Besenval

Quale è l'influenza dell'estate su corpo e mente?
La sperimenteremo con asana e pranayama e kriya mirati

11 AGOSTO - LO YOGA DEI 5 ELEMENTI

Corinne Favre

Il radicamento con la Terra, la capacità di fluire dell'Acqua,
il grande potere di trasformazione del Fuoco, la delicatezza dell'Aria, la libertà dell'Etere.

In caso di mal tempo il seminario si svolgerà in Courmayeur in una sala messa a disposizione dal Comune

Dalle 10 alle 17 - Costo del seminario 55 euro – pranzo al sacco

Tutti gli eventi sono organizzati in collaborazione con Delegazione Fai di Aosta

Sconto agli iscritti FAI

Per ulteriori info:

Betta Frera betta.subhadra@gmail.com - 3356953385

Adriana Garin adri.jaijotk@gmail.com - 3209436571

INFO: infovdayoga@gmail.com - 3208737666



INSEGNAMENTO DELLO YOGA - ATTIVITA' PROFESSIONALE DISCIPLINATA AI SENSI DELLA
L. 14 gennaio 2013, n. 4 (G.U. n. 22 del 26.01.2013)