

Presenza nel Rilassamento e nel Respiro

*Sperimentarsi più centrati
In uno stato fisico e mentale
stabile e rilassato*

*"La perfezione del corpo si esprime
attraverso una forma armonica,
grazia, vigore e una resistenza
adamantina" (Y.S. III. 47)*



▪ Soggiorno

Hotel Cepina-Albergo Incantato
Via Roma, 120 CEPINA
Valdisotto (So)
La località è situata in Valtellina,
a 3 km. da Bormio.
L'albergo è circondato da un
grande giardino e dispone di
un'area benessere.

▪ Inizio seminario

Venerdì 5 luglio alle ore 10.30

Arrivo e accoglienza alle 10 circa

▪ Fine seminario

Domenica 7 luglio dopo il pranzo,
chi desidera può fermarsi nel
pomeriggio e oltre...

▪ Quota di partecipazione

La quota comprensiva di soggiorno
in pensione completa + pranzo
della domenica e insegnamento
yoga è di 390 euro, in camera
singola o doppia (su vostra
richiesta) per i soci del Centro,
440 euro per gli esterni.

Iscrizione e acconto di 100 euro

▪ Consigli pratici

È necessario portare un tappetino,
telo o copertina e un cuscino da
meditazione per la pratica.
Abbigliamento pratico e sportivo.