

RITIRO DI YOGA
e
SEDUTE CON CIOTOLE SONORE
Cavaglia

30 agosto - 1 settembre 2024
con Corinne Arner-Semadeni e Rolf Züsli

Lo yoga incontra il cristallo sonoro



Prezzo per persona in:

Stanza doppia e pensione completa CHF 262.-

Dormitorio e pensione completa CHF 212.-

Costo complessivo con ritiro di yoga e sedute con le ciotole, tassa di soggiorno compresa:

CHF 508.-, rispettivamente **CHF 458.-**

Accompagnatori/trici che non desiderano frequentare i corsi sono benvenuti secondo disponibilità.

Informazioni supplementari:

www.stazionecavaglia.ch

www.kristallklang.ch

Iscrizione presso la Stazione Cavaglia:

Tel. 081 834 55 61 o via mail:

info@stazionecavaglia.ch

Regalati un fine settimana nella meravigliosa e selvatica natura dell'Alpe Cavaglia sopra Poschiavo!

Pratica lo yoga (esercizi fisici accompagnati dal respiro, rilassamenti profondi e meditazione) e immergiti nei suoni sferici delle ciotole di cristallo per rigenerarti e riconnetterti con la gioia di vita.



Programma

30 agosto - 1° settembre 2024

Tema: Nel flusso del movimento e del suono

Venerdì

15.00 Accoglienza e informazioni
16.00 - 17.30 Yoga (arrivare nel qui e ora)
e rilassamento con ciotole sonore
18.00 Cena leggera
19.30 Meditazione con ciotole sonore

Sabato

07.00 Camminata in silenzio alla cascata
o meditazione
dalle 08.00 Colazione
10.00 - 11.30 Yoga
e rilassamento con ciotole sonore
12.00 Pranzo
Tempo libero
16.00 - 17.30 Yoga
e rilassamento con ciotole sonore
18.00 Cena leggera
19.30 Meditazione con ciotole sonore

Domenica

07.00 Camminata in silenzio alla cascata
o meditazione
dalle 08.00 Colazione
10.00 - 11.30 Yoga
e rilassamento con ciotole sonore
12.00 Pranzo e check-out

