

In collaborazione con l'associazione Lumacafè
Presso il parco della riserva naturale Crava Morozzo



sabato 21 giugno

**ISCRIZIONI ENTRO
GIOVEDÌ 19 GIUGNO**

GIORNATA INTERNAZIONALE DELLO YOGA

con Alessia Mezzavilla
Insegnante Yoga
Istruttrice e coach Mindfulness



25 €
TUTTO
INCLUSO

PORTA IL TUO
TAPPETINO PER
LA PRATICA
YOGA



- **ORE 10.30:** SESSIONE DI MINDFUL-YOGA, QUANDO LO YOGA INCONTRA LA MINDFULNESS, TENUTA NEL PARCO NATURALE (adatta a tutti i livelli).

PER GLI ADULTI CHE SONO ANCHE GENITORI DI BIMBI (ETÀ 5-11) È PREVISTA UN'ATTIVITÀ DI INTRATTENIMENTO PER BAMBINI ALL'INTERNO DEL PARCO NATURALE.

- **ORE 11.30:** BRUNCH DOLCE: TORTE fatte in casa, BEVANDE BIO E CAFFÈ.
- **ORE 12.15:** MOMENTO CONCLUSIVO: SESSIONE BREVE DI MOVIMENTO CONSAPEVOLE E RESPIRO.

**info e prenotazione obbligatoria
specificando, se genitori, quanti bimbi**

 Alessia 340 2559686

 riserva naturale Crava Morozzo