

19.15 - 20.15
Sala ex Posta
Via Pree, Vernate
2025

15 e 29 gennaio

12 e 26 febbraio

26 marzo

9 aprile

7 e 21 maggio

4 giugno

9 incontri 225 Chf



Yin Yoga & Respiro

semplici posture di Yin Yoga per
ammorbidire il corpo ci
accompagneranno alla pratica di
respirazioni pranayama per favorire la
pace e il rilassamento
interiore e un buon riposo serale



Iscrizioni entro il 7.1.2025

Laura Fischer Nikiforoff,
insegnante di Hatha Yoga

+41 76 566 97 47

www.studiorama.ch