

domenica 4 agosto 2024 ore 9.30-15.00

YOGA SECONDO NATURA

Itinerario di letture e pratiche Yoga sul Gran Sasso d'Italia

a cura di *YAP Integral Yoga Centre* - Teramo

Promosso e organizzato da Scuola Verde, San Pietro, Isola del Gran Sasso

- **Ore 9:30 Accoglienza** al Museo delle Acque di S. Pietro
- **Ore 10:00** Camminata meditativa lungo il sentiero Anello dell'Acquatina intramezzata da pratiche Yoga e letture.
- **Ore 13:00 Pranzo al sacco all'aperto tutti insieme, a carico dei partecipanti**
- **Ore 14:15** Yoga Nidra, il rilassamento profondo in Natura
- **Ore 15:00 Arrivederci**

Quote di partecipazione

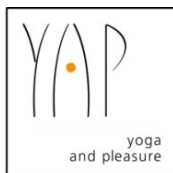
- *Intera giornata: adulti € 15,00, bambini € 5,00*

- *Mezza giornata: adulti € 10,00, bambini € 5,00*

**Abbigliamento comodo - calzini - scarpe per camminare - K-way
Tappetino Yoga personale**

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA - NUMERO PARTECIPANTI MAX 20

In caso di pioggia, le attività si svolgeranno all'interno del Museo delle Acque



Integral
Yoga Centre

Info e prenotazioni: (+39) 393.9845289 - 340 2690957

www.centroyap.it - info@centroyap.it - Fb Centro Integral Yoga YAP - Ig integralyogayap

www.scuolaverde.com - info@scuolaverde.com - fb Scuola Verde - 335.1048320