



Yoga Wellness

Tutti i giorni tranne il Sabato

- 8:30** Sunrise contemplations (LUN, GIO)
Sun salutations (MAR, VEN)
- 9:30** Vibhava Yoga Paddle (LUN, MAR, MER, VEN, DOM)
Hiking Yoga (GIO)
- 11:00** Beginner Vibhava Yoga (LUN, MAR, VEN, DOM)
Hiking Yoga (GIO)
- 14:30** Flexibility workshop (MAR, GIO, DOM)
Breathing workshop (LUN, VEN)
Beginner Vibhava Yoga (MER)
- 15:45** Intermediate Vibhava yoga
- 18:15** Restorative Vibhava Yoga (DOM)
Vibhava yoga in pairs (LUN, GIO)
- 19:15** Sunset meditation

L'attività è inclusa ed è organizzata da un GO.

