

CELESTIAL TUNES

SEMINARIO DI KUNDALINI E KIRTAN YOGA

Con Saranjoti Kaur

Programma evento

18

giugno

Ore 8.30: ritrovo partecipanti e tisana di benvenuto

Ore 9.00 - 11.00: pratica di Kundalini Yoga in terrazza coperta (Antico Fienile della Cascina). Al termine rilassamento finale con Bagno sonoro con Campane di Cristallo.

TISANA BREAK

Ore 11.30 - 13.00: Kirtan Yoga (mantra con strumenti dal vivo)

Ore 13.30 circa: Condivisione di un Pranzo Vegetariano con prodotti BIO di cascina caremma



A CHI È RIVOLTO?

L'incontro è aperto a tutti indipendentemente dall'aver o meno precedenti esperienze di pratica dello Yoga.

COSA PORTARE

- Tappetino Yoga
- Abbigliamento comodo non sintetico e di colori chiari (possibilmente bianco)
- Plaid o una coperta

Iscrizione necessaria **50** POSTI DISPONIBILI

49€
a persona

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI 02 9050020

CAREMMA.COM/NATURE-SPA

