

Yog@<sup>M</sup>onterosa

fermati, respira,  
guardati attorno

Yog@Estate 2019



# Progr@mma Estate 2019

MARTEDI'	10.00 12.00	Raja Yoga "L'energia dell'acqua"	Marzia	Piazzetta Office, Champoluc
MERCOLEDI'	09.00 10.00	Risveglio Dzen	Martina	Cadran Solaire, Antagnod
GIOVEDI'	9.00 16.00	Escursione benessere (intera giornata). In Programma anche Domenica 11 e 18 Agosto	Marzia	MonterosaSpa, Champoluc
	15.00 16.00	Yoga bimbi	Martina	Cadran Solaire, Antagnod
	18.00 19.30	Yoga @ The Hub Champoluc asd	Corinne, Martina, Raffaella	Ex Villa Beati, rue l'Ostorion, Champoluc
VENERDI'	9.00 10.00	Risveglio Dzen. 12 e 26 luglio 16 e 23 agosto	Martina	Cadran Solaire, Antagnod
	18.00 19.30	Yoga @ The Hub Champoluc asd	Corinne, Martina, Raffaella	Ex Villa Beati, rue l'Ostorion, Champoluc
SABATO	9.00 13.00	Escursione benessere (mezza giornata)	Marzia	MonterosaSpa, Champoluc
	18.00 19.30	Yoga @ The Hub Champoluc asd	Corinne, Martina, Raffaella	Ex Villa Beati, rue l'Ostorion, Champoluc
DOMENICA	9.00 11.00	Mountain Yoga Experience	Corinne, Martina, Raffaella	Pallenc o Barmasc
18 - 19 AGOSTO	2 giornate intere	Weekend benessere	Marzia	Programma e dettagli su richiesta

Tutte le attività sono su prenotazione contattando l'insegnante di riferimento.

Corinne +39 349 2234599

Martina +39 347 0006711

Marzia +39 338 35447773

[www.yogamonterosa.com](http://www.yogamonterosa.com) | [yogatmonterosa@gmail.com](mailto:yogatmonterosa@gmail.com)