



YOGA NEL PARCO DEL MONTE VERITÀ

La Fondazione Monte Verità offre al pubblico e ai turisti 3 lezioni gratuite di yoga con Giorgio Valsecchi



Gli appuntamenti sono rivolti a chi vuole avvicinarsi allo yoga in modo dinamico e fluido e si focalizzano sul corretto di posizionamento e allineamento del corpo e sulla respirazione.

La partecipazione è gratuita, fino a disponibilità di posti.

Date e orari: giovedì 4-11-18 luglio 2019 alle ore 18.30

Iscrizione: richiesta 3 giorni prima della data ☎ 091 785 40 40 ✉ info@monteverita.org

Materiale: portare un tappetino personale (yoga, pilates, ginnastica); tenuta comoda; asciugamano, felpa o maglia pesante per la fase di rilassamento.

Ritrovo: reception dell'hotel Monte Verità



: lezioni in Sala Gioia

Giorgio Valsecchi ha ottenuto il Master in Educazione Fisica all'Università di Berna nel 1983.

Il percorso di ricerca interiore lo avvicina allo Yoga ed alla Meditazione ed ottiene la Certificazione di Insegnante "Yoga Alliance RYT200" nel 2013.

Si occupa di sviluppo del potenziale umano ed è operatore EFT (Emotional Freedom Techniques) e Matrix Reimprinting.

È attraverso la pratica e la passione per queste discipline che offre ai partecipanti delle occasioni di crescita consapevole.