

**TEATRO
SANMATERNO
ASCONA**

Lezioni di yoga



Estate 2020
Lezioni di yoga
al Teatro
San Materno,
Ascona

Dal 1° luglio
al 31 agosto
Lunedì:

09.00–10.30

Mercoledì:
19.00–20.30

CHF 15.–

Le lezioni di Lisa vi invitano a coltivare una migliore percezione del vostro corpo e scoprirne l'affascinante geometria. Vi conduce in una serie di esercizi che tendono alla riscoperta del proprio centro psicofisico e al rilassamento del sistema nervoso. Un'ora di pratica fisica seguita da esercizi di respirazione e meditazione. Un dialogo terapeutico tra corpo, mente e sensi per approfondire la conoscenza di sé.

Lisa Ferretti è insegnante certificata di Hatha e Anusara yoga. Ha seguito diversi corsi di yoga terapia e si sta formando nel metodo Katonah.

Provvedimenti Covid-19:

Massimo 7 partecipanti a lezione



1. Riservare chiamando lo 079 532 32 07
2. Arrivare in tenuta sportiva
3. Portare il proprio tappetino yoga antiscivolo

Summer 2020
Yoga classes
at Teatro
San Materno
in Ascona

From July 1st
to August 31st
Monday:

09.00–10.30 am

Wednesday:
19.00–20.30 pm

Entry CHF 15.–

In her classes, Lisa invites people to nurture and improve perception of their body, to have a better knowledge of its internal pathways, and discover its fascinating geometries. Let her lead you through a series of exercises aimed at rediscovering your mental and physical centre and relaxing your nervous system. One hour of physical practice followed by breathing and meditation exercises.

A certified teacher of Hatha and Anusara Yoga, Lisa Ferretti is undertaking training in the Katonah method, in addition to attending yoga therapy courses.

Covid-19 special measures:

Maximum of 7 people per lesson



1. Please book by calling 079 532 32 07
2. Wear a sports outfit
3. Bring your non-slip yoga mat

Teatro San Materno
Via Losone 3
CH-6612 Ascona
+41 79 646 16 14
info@teatrosanmaterno.ch
www.teatrosanmaterno.ch