



sano
festival

Salute - Armonia - Natura - Olistico

14-15-16 Luglio 2023
Santa Caterina Valfurva



YOGA - MOVIMENTO & BENESSERE CON FEDERICA BOTTINI A SANTA CATERINA

VENERDI' 14 LUGLIO

- 16.30 – 17.30 **I LOVE MY BODY** movimento & benessere per tutte le età - Ginnastica Senior, esercizi all'aria aperta
c/o Pineta – La Fonte
- 18.00 – 19.00 **LA POESIA DEL CORPO** Laboratorio esplorativo tra danza, teatro, arti marziali e pratiche somatiche, adatto a tutti
c/o Pineta – La Fonte
- 21.00 – 23.00 **YOGA E BAGNO SONORO** Yoga dolce con musica dal vivo che ci prepara al rilassamento del Bagno Sonoro
c/o Sala Polifunzionale
l'attività si concluderà con una tisana rilassante

SABATO 15 LUGLIO

- 9.15 – 10.15 **YOGA DEL RISVEGLIO** il saluto al sole ci aiuterà ad iniziare bene la giornata
c/o Pineta – La Fonte
- 10.30 – 11.30 **I LOVE MY BODY** movimento & benessere per tutte le età - Ginnastica Senior
c/o Pineta – La Fonte
- 16.00 – 17.30 **LA POESIA DEL CORPO** Laboratorio esplorativo tra danza, teatro, arti marziali e pratiche somatiche, adatto a tutti
c/o Pineta – La Fonte
- 18.00 – 19.00 **SUNSET YOGA** al calar del sole ci tuffiamo nella pratica di HataYoga riequilibrante che scioglie muscoli e pensieri
c/o Pineta – La Fonte

DOMENICA 16 LUGLIO

- 9.15 – 10.15 **YOGA DEL RISVEGLIO** il saluto al sole ci aiuterà a iniziare bene la giornata
c/o Pineta – La Fonte
- 11.30 – 13.00 **ECSTATIC DANCE** lasciati trasportare dalla musica ,muoviti, balla e respira nel bosco
c/o Rifugio paradiso – loc. Plaghera
l'attività si concluderà con un aperitivo " Sano "

PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONE SUI COSTI DELLE SINGOLE ATTIVITA'

FEDERICA BOTTINI TEL 339 2547687