



NATURA - CUCINA - RESPIRO

In un ambiente incontaminato come la Val di Scalve, sostenuti da una cucina curata e curativa, che utilizza verdure biologiche ed erbe spontanee, gusteremo le ricette personali degli chef e faremo un'esperienza dell' "arte del respiro".

Il corso sulla respirazione, a cura del Centro Studi Yoga di Bergamo, è adatto a tutti coloro che vogliono conoscere e meglio utilizzare il respiro come strumento a scopo terapeutico e non solo...

L'evento potrebbe essere interessante per le persone che mettono al centro la cura del corpo e il benessere interiore, così come per persone con problematiche di stress emotivo, ma adatto anche a cardiopatici, sportivi, praticanti di Yoga e arti marziali, donne in gravidanza...

Contenuti del corso:

- Didattica del respiro (cenni generali di teoria e fisiologia)
- Insegnamento e pratica di tecniche respiratorie
- Respiro consapevole
- Respiro e Rilassamento

Pranzo Ore 13 menu a base di erbe spontanee e fiori, prodotti tipici e verdure del nostro orto km 0

Ore 16 Tisane del Buon Respiro (Lavanda Malva Fiori di Tiglio Timo)

I nostri Biscotti

Data dell'incontro **domenica 28 luglio 2019** dalle ore 10,30 alle ore 16 circa.

Costo completo intera giornata 45 euro a persona.

Gruppo minimo partecipanti 15 persone, conferma entro il 20 luglio.

Si consiglia di indossare abiti comodi e di portare un cuscino, una coperta e scarpe da passeggiata.

Presso Hotel Ristorante San Marco - Fraz. Pradella di Schilpario (Bg)



HOTEL
San Marco
RISTORANTE

www.albergo-sanmarco.it

info@albergo-sanmarco.it

per informazioni e adesioni

info@centrostudiyogabergamo.it

www.centrostudiyogabergamo.it

tel. 3920412106