

# YOGAMONTEROSA ESTATE 2018

## Calendario attività

LUNEDI'	15.00-18.00	Avvicinamento alla montagna e allo Yoga per ragazzi (8-14 anni)	Marzia	Ritrovo al piazzale del mercato, Champoluc
	15.30-16.15	Yoga Bimbi	Martina	Le Cadran Solaire, Antagnod
MARTEDI'	16.30-18.30	Raja e Trekking Yoga "L'energia dell'acqua"	Marzia	Ritrovo Office du Tourisme, Champoluc
MERCOLEDI'	9.00-10.00	Risveglio Dzen	Martina	Le Cadran Solaire, Antagnod
	9.00-16.00	Escursione benessere (giornata intera)	Marzia	Ritrovo al piazzale del mercato, Champoluc
	18.00-19.30	Yoga del Riposo e Yoga Nidra	Corinne	Hotel Castor, Champoluc
GIOVEDI'	9.00-11.00	Mountain Yoga Experience Workshop (2,9,16,23,30 agosto)	Corinne	Barmasc
	10.00-12.00	Raja e Trekking Yoga "L'energia dell'acqua"	Marzia	Ritrovo Office du Tourisme, Champoluc
	15.00-18.00	Escursione benessere (mezza giornata)	Marzia	Ritrovo al piazzale del mercato, Champoluc
	20.00-21.30	Yoga per sportivi	Corinne	Hotel Castor, Champoluc
VENERDI'	9.00-10.00	Risveglio Dzen	Marzia	Le Cadran Solaire, Antagnod
	18.00-19.30	Hatha Yoga	Corinne	Hotel Castor, Champoluc
SABATO	9.00-10.30	Hatha Yoga	Corinne	Hotel Castor, Champoluc
	9.00-13.00	Escursione benessere (mezza giornata)	Marzia	Ritrovo al piazzale del mercato, Champoluc
	18.00-19.30	Hatha Yoga	Corinne	Hotel Castor, Champoluc
DOMENICA	9.00-11.00	Mountain Yoga Experience Workshop (1,15,29 luglio; 5,12,26 agosto)	Corinne	Pallenc o Resy
	9.00-16.00	Escursione benessere (giornata intera)	Marzia	Ritrovo al piazzale del mercato, Champoluc

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

Corinne +39 349 2234599

Martina +39 347 0006711

Marzia +39 338 35447773

Per più informazioni:

[www.yogamonterosa.com](http://www.yogamonterosa.com)

[yogatmonterosa@gmail.com](mailto:yogatmonterosa@gmail.com)

# YOGAMONTEROSA ESTATE 2018

## Calendario eventi

MOUNTAIN YOGA EXPERIENCE	TREKKING YOGA	OSPITI E MANIFESTAZIONI
Corinne	Marzia	Corinne
30 giugno "La libertà dello spirito parte dai piedi: salita meditativa in notturna verso il Monte Zerbion"	21 giugno trekking yoga per la Giornata Mondiale dello Yoga a offerta libera , il cui ricavato sarà devoluto alla Onlus Sanonani	6-7-8 luglio YOGAMONTEROSA FESTIVAL
28 luglio "La magia del lago glaciale di Tsére"	29-30 giugno itinerario da definirsi	25-26 agosto SEMINARIO DI NADA/MANTRA YOGA con Krishna Das
10 agosto "Planetario a cielo aperto: stelle cadenti al Palon di Resy"	11-12 agosto itinerario da definirsi	
18-19 agosto "La forza dell'acqua I: i laghi di Palasinaz"	25-26 agosto	
1-2 settembre "La forza dell'acqua II: i laghi di Frudière"	15-16 settembre	

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

Corinne +39 349 2234599

Martina +39 347 0006711

Marzia +39 338 35447773

Per più informazioni:

[www.yogamonterosa.com](http://www.yogamonterosa.com)

[yogatmonterosa@gmail.com](mailto:yogatmonterosa@gmail.com)