

YOGAMONTEROSA ESTATE 2017									
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA	Weekend Trekking Yoga - Marzia -	Yoga in natura - Corinne-
m a t t i n a	9.00-10.00 Risveglio Dzen - Corinne - Cadran Solaire	9.00-10.30 Hatha Yoga - Corinne - Hotel Castor	9.00-10.00 Risveglio Dzen - Martina - Cadran Solaire	9.30-11.30 Raja e Trekking Yoga "L'energia dell'acqua" - Marzia	9.00-10.00 Risveglio Dzen - Marzia - Cadran Solaire	9.00-10.30 Hatha Yoga - Corinne - Hotel Castor	9.00-11.00 Yoga in natura (Yoga degli Elementi) - Corinne - outdoor	24-25 GIUGNO Ru Courtod e Resy	Weekend Yoga in natura "Il potere degli Elementi" 5- 6 AGOSTO Rifugio Vieux Crest
		I Cinque Riti Tibetani - Corinne 18/7, 8/8, 29/8 dalle 10.00 alle 12.30 Resy	9.00-16.00 Escursione Benessere - Marzia		9.00-10.30 Hatha Yoga - Corinne - Hotel Castor	9.00-13.00 Escursione benessere - Marzia	9.00-16.00 Escursione benessere - Marzia	22-23 LUGLIO - Arp e Mascognaz	
	17.00-18.30 incontri tematici di Hatha Yoga - Pattinaggio Brusson - Corinne			14.30-18.00 Escursione Benessere - Marzia		15.00-17.00 Avvicinamento alla montagna e allo yoga - Marzia		19-20 AGOSTO - Tournalin, Colle Nana e traversata a Mandriou	
pomeriggio	16.30-18.30 Raja e Trkking Yoga - L'energia dell'acqua - Marzia	15.00-18.30 Avvicinamento alla montagna e allo yoga - Marzia		15.30-16.30 Yoga Bimbi - Martina - Hotel Castor	15.30-16.30 Yoga nel bosco a Challand St Anselme - Marzia	14.00-17.00 Riflessologia Plantare come strumento per ridare energia al nostro sistema - Corinne - Monterosaterm e (sessione individuale, su prenotazione)	14.00-17.00 Riflessologia Plantare come strumento per ridare energia al nostro sistema - Corinne - Monterosaterm e (sessione individuale, su prenotazione)	16-17 SETTEMBRE "sulle tracce del Tor des Géants" (itinerario da definirsi)	
sera	20.00-21.30 Hatha Yoga - Corinne - Hotel Castor	18.00-19.30 Yoga del riposo e Yoga Nidra - Corinne - Hotel Castor	19.00-20.15 Biowarm - Marzia	18.00-19.30 Hatha Yoga - Corinne - Hotel Castor	18.00-19.30 Yoga Dance - Corinne - Hotel Castor	18.00-19.00 Raja Yoga - Marzia	18.00-19.30 Hatha Yoga - Corinne - Hotel Castor		
						18.00-19.30 Hatha Yoga - Corinne - Hotel Castor			