

Yoga e Pilates in pineta con Federica Bottini dal 6 luglio



Estate 2024

HATHA YOGA

tutti i martedì

ore 10:00

PILATES

tutti i giovedì

ore 10:00

SUNSET YOGA

tutti i sabati

ore 18:00

Vieni ad ammorbidire corpo e mente, stimolare e riallineare la tua energia a contatto con la natura.

La lezione propone un riscaldamento che ci scioglie, rende presenti e consapevoli del respiro, per poi muoverci in armonia tra esercizi di radicamento, mobilità e allineamento e terminare in un piacevole rilassamento.

PER TUTTE LE ETA'

Ritrovo presso: Sala Tresero Santa Caterina Valfurva

Costo a lezione: € 10,00.

Iscrizioni entro le 17:00 del giorno precedente

c/o Ufficio Turistico o al tel. 0342 935544

Proloco Valfurva

info.valfurva@bormio.eu

0342-935544

www.santacaterina.it



FEDERICA BOTTINI
DANCING POET



valfurva
Bormio, the wellness mountain