

Estate 2025

# Yoga con Bagno Sonoro

con Federica Bottini e Mirko Giacomelli

c/o Sala Polifunzionale - S.Caterina Valfurva

**25 luglio | 17-29 agosto** ore 21.00

Attraverso un'esplorazione dolce tra MOVIMENTO E RESPIRO  
ci lasciamo andare alla scoperta di noi stessi in una piacevole  
meditazione in movimento che ci prepara a ricevere il bagno sonoro

Verranno suonati strumenti come handpan, rav, gong, monocordo, campane tibetane,  
arpa di cristallo, sansula e altri strumenti ancestrali capaci di armonizzarci producendo  
campi vibrazionali che agiscono a livello fisico, emozionale e spirituale e regalarci un  
PROFONDO RILASSAMENTO E RIEQUILIBRIO

E' consigliato portare un materassino, coperta, cuscino/i e ciò che può servire per stare comodi.  
Al termine ci riuniremo per una tisana con biscotti in calma e tranquillità.

ISCRIVITI QUI:



Costo incontro: € 30,00.

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](http://www.santacaterina.it)



FEDERICA BOTTINI  
DANCING POET



**valfurva**  
Bormio, the wellness mountain