



Yoga Dolce

Di e con Verena Sommer

Quando?

Dal 30.06 al 04.07, dalle 14.00 alle 15.00.

Per chi?

Adatto a tutte le età, anche a chi è fuori forma o presenta problemi di salute. Per bambini, ragazzi e genitori (famiglie).

Dove?

Presso il Centro Civico di Arbedo (piazza del Municipio).

Scopi?

La pratica fornisce un'occasione per fare un po' di movimento ed è concepita per rasserenare, riequilibrare e prevenire stress e disagio nel quotidiano in questo tempo particolare di convivenza con il Coronavirus. Le sedute sono occasioni per centrarsi, contribuiscono a smaltire lo shock e ridurre eventuali conseguenze a lungo termine, oltre che a migliorare la resilienza personale.

Chi sono?

Sono un'insegnante di yoga/Yoga terapeutico diplomata (700 ore di formazione), specializzata in Trauma Yoga TCTSY e istruttrice di Meditazione Mindfulness. Ho scoperto le pratiche meditative quando avevo meno di 10 anni e ho portato avanti questa passione fino ad oggi. Le pratiche sono state per me un importante aiuto nei momenti di grande cambiamento e trasformazione.

www.deayoga.ch - info@deayoga.ch - 079-5495562