



G A R D A 10 Y O G A

G
A
R
D
A
Y
O
G
A

10 ANNI DI GARDAYOGA

14.9.2025

orario 7.00 - 15.00

Cascina 'Le Caselle' • Prevalle (BS)

via Garibaldi, 28

ENTRO IL 31/08
€ 35,00*
DAL 1 SETTEMBRE
€ 40,00

PER INFO
e PRENOTAZIONI

MARCO

T. 328 6757583

FESTEGLIAMO INSIEME I NOSTRI PRIMI 10 ANNI!

Ti aspettiamo per una giornata
di Yoga, Movimento e Trattamenti Olistici
immersi nella natura

***IL COSTO COMPRENDE:** breathwork, colazione, 1 pratica in sala Shiva, 1 pratica in sala Shakti, pranzo e rilassamento finale. Le classi individuali/trattamenti hanno la durata di 25' al prezzo di € 20,00 da prenotare in fase di iscrizione.

G A R D A Y O G A

10 ANNI DI GARDAYOGA
14.9.2025
orario 7.00 - 15.00
Cascina Caselle - Prevalle (BS)

ENTRO IL 31/08
€ 35,00*
DAL 1 SETTEMBRE
€ 40,00

PER INFO
e PRENOTAZIONI
MARCO
T. 328 6757583

PROGRAMMA

7.00 - 7.30 Breathwork con Michael

7.30 - 8.30 Colazione

8.30 - 9.00 Conferenza "**Le sette regole per sentirti a casa nel tuo corpo**"
dott.ssa Francesca Frizzi, *specialista in Ostetricia e Ginecologia*

9.00 - 13.00 **CLASSI COLLETTIVE**

SALA SHIVA

SALA SHAKTI

9.00 - 9.50 Yoga con Giò

Equilibrio Donna con Roby

10.00 - 10.50 Yoga posturale con Nico

Rinforzo e mobilità con Marco

11.00 - 11.50 Yoga Dinamico con Dani

Equilibrio Donna con Paola

12.00 - 12.50 Yoga Per lo Sport con Chiara

Rinforzo e Mobilità con Giulia

13.00 - 14.00 **PRANZO**

14.30 - 15.00 Rilassamento finale con Voce e Violino - Marco e Ceci

15.00 Conosci l'azienda agricola 'Le Caselle'

CLASSI INDIVIDUALI e TRATTAMENTI OLISTICI

15.00 - 17.30 *A scelta fra:* Yoga, Movimento, Postura, Shiatsu, Tuina,
Riflessologia plantare, Yoga facciale, Yoga & Fisio per il collo

***IL COSTO COMPRENDE:** breathwork, colazione, 1 pratica in sala Shiva, 1 pratica in sala Shakti, pranzo e rilassamento finale. Le classi individuali/trattamenti hanno la durata di 25' al prezzo di € 20,00 da prenotare in fase di iscrizione.