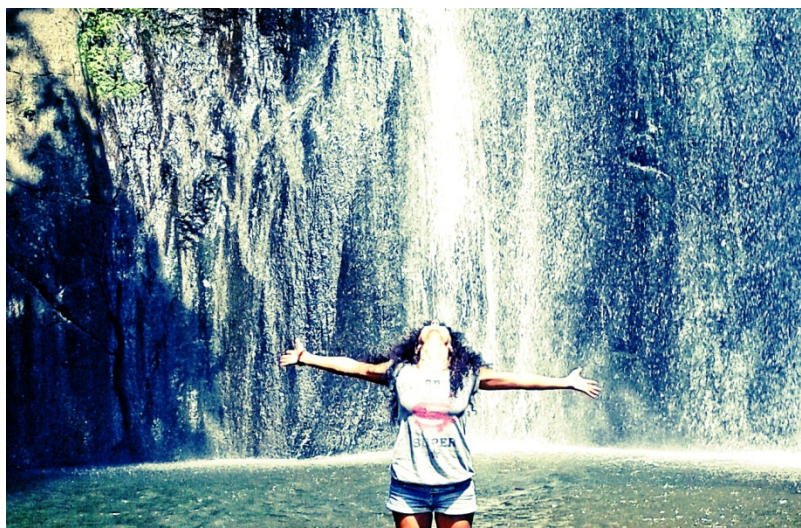


SABATO 11 GIUGNO 2016



Lezione di Hatha Yoga e meditazione sotto la cascata (a 40 min da Roma)

con Franca (insegnante yoga)

Dalle ORE 10:00 al pomeriggio

PROGRAMMA:

- Camminata consapevole
- Passeggiata tra prati, boschi, torrenti
- Pratica Hatha Yoga
- Visita ruderi delle ferriere
- Pranzo al sacco
- Visita delle 3 cascate
- Meditazione
- Ritorno

Sole, natura, attività, relax

ABBIGLIAMENTO: si consiglia scarpe da ginnastica o da trekking, zaino, berretto, protezione solare, e per zanzare, costume, telo e ciabatte per chi vuole fare il bagno o la doccia sotto la cascata!



A.s.d. Pensare con il corpo