

Matinée di yoga

Sabato 18 gennaio 2025

Meditazione e mente ...

da uno solo dei tanti punti di vista

Una breve ricapitolazione e poi un altro piccolo passo



Dove? Sala Mookambika

Via Brughiera 98

Reno di Leggiuno

Programma di massima – Gli orari sono indicativi (tranne l’orario di inizio!)

9.15 - 9.30 arrivo

9.30 – 10.15 cenni all’argomento

10.30 – 12.00 Pratica di Asana

12.30 – 14.30 circa pranzo

Contributi culinari di nostra/vostra produzione