

PROGRAMMA BENESSERE CON LA NS. WELLNESS TRAINER VANESSA

	<u>LUNEDÌ</u>	<u>MARTEDÌ</u>	<u>MERCOLEDÌ</u>
Mattino	/	Ore 09:00 – 09:40 Stretching e mobilità articolare	Ore 09.00 – 09:40 Aqua Yoga Relax e serenità interiore
Pomeriggio	Ore 19:00 – 20:00 Yoga per la colonna vertebrale	Ore 19:00 – 20:00 Yoga ed equilibrio	Ore 19:00 – 20:00 Tecniche di rilassamento
	<u>GIOVEDÌ</u>	<u>VENERDÌ</u>	<u>SABATO</u>
Mattino	Ore 09:00 – 09:40 Stretching e mobilità articolare	Ore 09:00 – 10:00 Yoga Dolce	Ore 09:00 – 09:40 Stretching e mobilità articolare
Pomeriggio	Ore 19:00 – 20:00 Saluto al sole	Ore 19:00 – 20:00 Yoga Nidra Pratica & Relax	Ore 19:00 – 20:00 Tecniche di rilassamento

Attività gratuite e su prenotazione:

- Entro le ore 10:00 del mattino per le attività pomeridiane;
- Nota bene: Per le attività pomeridiane è richiesto un minimo di 3 partecipanti.