



## Esperienziale WOGA<sup>®</sup>1+2 (Yoga in Acqua) 24 - 25 agosto 2019 Rivera (Ticino)

*Seminari nell'ambito della formazione  
WOGA<sup>®</sup>  
Presentati da Gianni De Stefani*

### *Esperienziale WOGA<sup>®</sup>1 + 2*

Il corso della durata di 12 ore è aperto a tutti, non è necessaria una pratica dello yoga. In queste giornate esperienziali si impareranno la centratura, asanas (posture in stazione eretta, galleggiamento, alla parete e sott'acqua), tecniche di eutonia in acqua, pranayama e meditazione. L'eutonia ha come scopo l'ottimizzazione del tono muscolare di base.

#### **Programma indicativo:**

Costo del seminario: **Euro 130 / Frs. 150.00 per le due giornate  
incluso costi piscina (all'aperto riscaldata a 34/35°)**  
(+ tessera Watsu Italia Euro 20 annua)  
Possibilità di alloggio per 4 persone su richiesta  
**minimo 4 - massimo 6 partecipanti**

Partecipazione:  
Date ed Orari: **24 agosto 2019 /inizio ore 11.00 - 25 agosto 2019 fine ore 17.30**

Iscrizioni ed informazioni: **Loretta** SMS/whatsapp +4176 3686281 - email: [info@woga.pro](mailto:info@woga.pro)



Gianni De Stefani, Insegnante WOGA<sup>®</sup> e Formatore per adulti Swiss Olympic e di altre istituzioni svizzere ed internazionali. Studi in fisioterapia. Istruttore 3° Livello Watsu<sup>®</sup> per WABA.



*[www.woga.pro](http://www.woga.pro) - [info@woga.pro](mailto:info@woga.pro)*

*[www.watsu.com](http://www.watsu.com) - [www.watsu.it](http://www.watsu.it)*