



Esperienziale WOGA[®]1+2 (Yoga in Acqua) 21 - 22 luglio 2018 Rivera (Ticino)

*Seminari nell'ambito della formazione
WOGA[®]
Presentati da Gianni De Stefani*

Esperienziale WOGA[®]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: 21 - 22 luglio 2018 /inizio ore 11.00 - fine ore 17.30

Iscrizioni ed informazioni: **Loretta** SMS/whatsapp +4176 3686281 - email: info@woga.pro



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



www.woga.pro - info@woga.pro

www.watsu.com - www.watsu.it