

# YOGA E CAMPANE TIBETANE

DOMENICA 10 SETTEMBRE 2023

DALLE ORE 10.30 ALLE ORE 17.30 (CIRCOLO OPERAIO DI POFFABRO)

## YOGA (ore 10.30- 12.30)

Due ore di immersione negli antichi insegnamenti indiani accompagnati da Greta, che vi aiuterà ad esplorarne alcuni aspetti: accenni filosofici, pratica di āsana e meditazione conclusiva.

**(MIN 14 persone; MAX 24 persone)**

**(materassino non in dotazione)**



**Greta Toso**

**Insegnante certificata di Yoga**

Dal 2019 frequenta corsi intensivi di Yoga in India per apprendere dalle radici i principi pratici e spirituali di questa disciplina, che è per lei un modo di vivere



## CAMPANE TIBETANE (ore 14.30- 17.30)

Le campane tibetane, e le vibrazioni da esse prodotte, sono uno strumento molto efficace per stimolare il riequilibrio energetico del proprio corpo. Con questa sessione introduttiva Paolo vi porterà alla scoperta di questo affascinante strumento

**(MIN14 persone; MAX 24 persone)**

**(campane messe a disposizione per ogni partecipante)**

**Paolo Brescacin**

**Maestro di Campane tibetane**

Durante i frequenti viaggi in Oriente, ha avuto modo di avvicinarsi alla pratica delle campane tibetane ed apprendere le antiche tecniche del massaggio sonoro con i maestri tibetani

## Prezzi e Iscrizioni

Yoga 10,00 euro  
Campane tibetane 25,00 euro  
Yoga+Campane 30 euro

La quota comprende solo le attività e il ricavato sarà destinato a sostegno dei progetti di International

Per iscrizioni contattare Valentina Pitton  
[valentina.pitton@internationalaction.org](mailto:valentina.pitton@internationalaction.org)/ 345 765 9202  
Prenotazioni entro Venerdì 1 Settembre 2023