



Tocco di Benessere  
PERCORSI YOGA MASSAGGI

# · CALENDARIO ATTIVITÀ ·

[www.toccodibenessere.it](http://www.toccodibenessere.it)

[luisa@toccodibenessere.it](mailto:luisa@toccodibenessere.it)

+39 339 592 5491

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	ENERGI	SABATO
		7:00 / 8:00 YOGA DEL MATTINO			
9:30 / 10:30 YOGA TERZA ETÀ					11:00 / 12:00 ETNO BIO MOVE®
	12:45 / 13:45 YOGA LUNCH TIME	13:15 / 14:15 YOGA LUNCH TIME			
				16:45 / 17:45 YOGA BIMBI	LABORATORIO YOGA/ESPRESSIVITÀ CORPOREA BAMBINI (1 sabato al mese, date da confermare)
17:00 / 18:00 PILATES		18:00 / 19:00 PILATES	17:30 / 18:30 ETNO BIO MOVE®		
18:15 / 19:15 PILATES	19:00 / 20:15 YOGA	19:15 / 20:15 PILATES	19:15 / 20:30 YOGA		
	20:30 / 21:45 YOGA (da Maggio)	20:45 / 22:00 YOGA NIDRA*			

\*YOGA NIDRA/PRANAYAMA: si alterneranno pratiche di Yoga Nidra (rilassamento profondo) e Pranayama (tecniche di respiro).

ETNO BIO MOVE®: metodo antistress registrato per migliorare postura, respiro e voce.

PILATES: previsti corsi in fascia diurna, da concordare con l'insegnante (cell. 339-4402162).