

Una domenica di yoga ai Giardini Estensi

Pubblicato: Martedì 29 Agosto 2017



Arriva per la prima volta a Varese la **“Giornata dello Yoga”**. Domenica 10 settembre, dalle 8.00 alle 18.00 nella cornice dei Giardini Estensi una giornata aperta a tutti e con attività adatte a grandi e piccoli.

Parteciperanno tutte le più importanti associazioni della città.

IL PROGRAMMA

- 8.00 – 9.00 saluto al sole in villa Mirabello
- 9.00 – 10.00 colazione by bar Mirabello
- 10.00 – 11.00 yoga mamma e bebè
- 11.00 – 12.00 Hatha yoga con canti Kirtan
- 12.00 – 13.00 Ashtanga yoga
- 13.00 – 14.00 pranzo by Zona Franca
- 14.00 – 15.00 Hatha yoga
- 15.00 – 16.00 Vinyasa yoga
- 16.00 – 17.00 Yoga bimbi
- 17.00 – 18.00 rilassamento meditazione e Kirtana

[Francesco Mazzoleni](#)

francesco.mazzoleni@varesenews.it

