

Associazione *TransCultura* e Università della Terza Età di Bonorva

YOGA E MAGIA NEOLITICA

workshop di yoga con il maestro di fama internazionale

Amadio Bianchi

(Swami Suryananda Saraswati)



15 Maggio 2015

Agriturismo Sas Abbilas, località Mariani (Bonorva)

Iscrizione da effettuarsi entro il 13 Maggio

Per informazioni su costi e programma rivolgersi a:

Antonella 345 627 5927

YOGA E MAGIA NEOLITICA

workshop di yoga con il maestro
Amadio Bianchi
(Swami Suryananda Saraswati)

15 Maggio 2015
Agriturismo *Sas Abbilas*
Località Mariani, Bonorva (SS)

PROGRAMMA

Mattino (10:00-12:30)

Introduzione alla teoria e pratica della meditazione, respirazione (pranayama) e di alcune posture (asana) dello yoga per anziani e principianti

Pausa pranzo (12:30-14:00)

Pomeriggio

(14:00-16:30)

Riconoscimento delle erbe selvatiche per uso culinario con l'agronomo Dr. Angelo Morittu presso la tenuta del "Parco Mariani".

(17:00-19:00)

Pratica di alcune posture (asana) dello yoga per anziani e principianti.

COSTO

Workshop mattina e pomeriggio + pranzo = 27-30 Euro

Workshop mattina e pomeriggio = 15 Euro

Workshop mattina o pomeriggio = 10 Euro

Per informazioni contattare Antonella

Tel: 345 627 5927

Email: antonella.diana09@gmail.com