

**DOMENICA
19.10.2025
DALLE 10:00
ALLE 17:00**



"...lasciati respirare, perché, fino a quando non permetterai al tuo corpo di respirare fino in fondo, i tuoi sensi e la tua consapevolezza non potranno risvegliarsi e, fino a quando la tua consapevolezza sarà assopita, non potrai gustare la vita, non potrai essere davvero vivo. Vai oltre le paure e i sensi di colpa, perché questi sentimenti ti chiudono all'energia della vita..." (SCW)



BORDEI vibrazioni d'autunno

una giornata nella splendida Bordei nelle Centovalli, un mini ritiro di respiro, danza, canto sciamanico, un viaggio nell'anima per lasciarti sorprendere, per stare nella gioia, nella bellezza!...e nella bellezza pranziamo con le proposte dello chef Pietro Leemann.

costo della giornata: fr. 100.00 (escluso il pasto)

materiale: tappetino yoga, bandana, acqua, abbigliamento comodo

ritrovo: parcheggio Bordei



info e iscrizioni:
Sara 078 738 29 84
Laura 079 578 75 94
termine iscrizioni 1 ottobre