

2020 YOGA MOUNTAIN DAYS VALLE D'AOSTA

RESPIRIAMO NELLA GIOIA

3 GIORNATE DI PRATICA DI YOGA, CAMMINATE MEDITATIVE, SUMMER CAMP PER I BIMBI, MEDITAZIONI, PRANZI SOLIDALI E INCONTRI CULTURALI E MUSICALI. UN MOMENTO DI SERENITÀ, LA POSSIBILITÀ DI RILASSARSI E DI STARE ALL'ARIA APERTA NELLA NATURA E NELLA CULTURA IN TUTTA SICUREZZA

21 GIUGNO

FORTE DI BARD - BARD
09.30 - 18.30

9.30 - 10.00 Passeggiata meditativa dalla chiesa del borgo di Bard salendo alla fortezza sino in Piazza di Gola a cura di Marzia Mosca (30')

10.30 - 16.30 Free classes di Yoga, Piazza d'Armi e sala Archi Candidi

11.00 - 13.00 14.00 - 16.30 Laboratorio creativo per bambini

14.00 - 14.30 Passeggiata meditativa da Piazza di Gola della fortezza scendendo sino alla chiesa del borgo a cura di Marzia Mosca (30')

14.30 - 15.00 Passeggiata meditativa dalla chiesa del borgo di Bard salendo sino a Piazza di Gola della fortezza, a cura di Marzia Mosca (30')

15.30 - 16.30 Nell'ambito di "Forte di Bard Incontri", il fotografo Olivier Föllmi illustra gli scatti dei paesaggi da lui immortalati nel libro "Ritorno in Tibet - Un pellegrinaggio al Monte Kailash" 12

17.00 - 18.00 Chiusura della giornata con meditazione musicale e fuoco sacro a cura dell'Associazione Agrou

Info e prenotazioni :
prenotazioni@fortebard.it - 0125/833818

La tariffa unica obbligatoria di 3,00 euro valida per l'ingresso al complesso monumentale da diritto alla partecipazione a tutte le attività previste in programma. Il biglietto di ingresso agli spazi espositivi include l'accesso al complesso monumentale.



Office Régional
du Tourisme
Ufficio Regionale
del Turismo

COURMAYEUR
MONT BLANC

Forte di Bard



MonterosaSPA

Yoga@monterosa

Agrou

INFO E PRENOTAZIONI

infodayyoga@gmail.com
ERICA MOTTA: 320/8737666
ADRIANA GARIN: 320/9436571
BETTA FRERA: 335/6953385
GIOVANNA CUCCIERI: 349/1320440

TUTTE LE ATTIVITÀ SONO SU PRENOTAZIONE.
OBBLIGATORIO PROPRIO TAPPETINO E MASCHERINA

Tutte le attività saranno praticate in ottemperanza alle norme di sicurezza dell'ultimo DPCM emanato dal Governo italiano.

Insegnamento dello yoga attività professionale disciplinata ai sensi della legge 14 Gennaio 2013 n. 4

Seguiteci su
FACEBOOK VDA YOGA