

Sabato 22 Giugno - Sabato 6 Luglio - Sabato 3 Agosto 2024

# Yoga a Pianalunga

**Ritrovo a Pianalunga con l'istruttrice alle ore 11.00 - si consiglia di partire da Alagna entro le 10.30**

**Durata sessione 1 h dalle 11.00 alle 12.00**



**Costo di partecipazione € 16,00** comprensivo di biglietto A/R e lezione di yoga

**Numero minimo di partecipanti: 5**  
Acquisto online entro il giorno precedente.

**Per partecipare sarà necessario portare il proprio tappetino.**

**SOLO ONLINE**



**INQUADRA IL QR CODE**

Yoga d'Alta Quota, tre eventi a 2000 mt. nella natura incontaminata dell'alta Valsesia, a Pianalunga, per ritrovare il tuo benessere psicofisico. Una pratica Yoga dinamica e fluida al contempo, risultato di una fusione di elementi derivanti dall'Hatha Yoga, Odaka Yoga e il Mindful Movement che agiscono in profondità sul tessuto connettivo e mirano a sciogliere tensioni fisiche ed emozionali.

**Le sessioni di Yoga saranno condotte da Laura Caratti di Elle Studio Pilates - Borgosesia - [www.ellestudiopilates.it](http://www.ellestudiopilates.it)**

*In estate, la montagna con i suoi panorami "intatti" la sua aria pura e i silenzi durante le lunghe camminate è già di per sé una realtà ideale per trovare nuovi equilibri e pace dell'anima.*

*La montagna da sempre rappresenta simbolicamente la ricerca di elevazione spirituale:*

*la salita verso la cima è un atto complesso e la vetta è un traguardo*

*che promette il miglioramento delle proprie condizioni: umana, fisica e spirituale.*

*In questo contesto si inserisce perfettamente la pratica dello Yoga che permette la piena armonia tra mondo interiore e l'ambiente circostante, la possibilità di ammirare la natura e riconnettersi con le montagne e la natura.*

