

VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

Sabato a Stresa yoga nel Parco Pallavicino

Redazione Varese News · Thursday, May 30th, 2019

Sabato a Stresa yoga nel Parco Pallavicino

Sabato **1 giugno** nel Parco Pallavicino a Stresa una lezione di yoga adatta a tutti nel verde, con l'insegnante **Ilaria Villani**, per entrare in contatto con la natura ed il corpo. Si inizia -spiegano gli organizzatori- con l'ascolto del respiro e un pranayama (tecnica di respirazione) e si continua con la sequenza di alcune posizioni yoga, per poi terminare la sessione con il rilassamento e un momento di meditazione. Seguirà un aperitivo detox per una rigenerazione completa. (Per informazioni e prenotazioni: info@isoleborrome.it).

This entry was posted on Thursday, May 30th, 2019 at 11:10 am and is filed under [Primo piano](#), [Verbano](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.