

TEATRO

Associazione
e-venti culturali

SAN MATERNO ASCONA



Nei mesi di luglio e agosto,
Lunedì 9-10.30
Mercoledì 19-20.30

Lezioni di yoga con Lisa Ferretti



© Reza Khatir

Prima lezione: 1 luglio, 19.00-20.30

VIA LOSONE 3
Casella postale 833
CH 6612 ASCONA
TEL +41 (0)91 792 30 37
info@teatrosanmaterno.ch
www.teatrosanmaterno.ch

Lisa conosce lo yoga a 19 anni; colpita dall'immediatezza dei benefici psicofisici di questa pratica sa che non lo lascerà più. Accanto a una laurea in filosofia ha studiato in diverse scuole di yoga in India e in Europa. Insegnante certificata di Hatha e Anusara yoga si sta formando nel metodo Katonah e segue corsi di yoga terapia presso YogaCampus a Londra. Il suo insegnamento è caratterizzato da un approccio non dogmatico verso questa disciplina.

Tramite le sue lezioni Lisa invita a coltivare una migliore percezione del proprio corpo, a orientarsi meglio al suo interno e a scoprirne l'affascinante geometria. Vi conduce in una serie di esercizi che tendono alla riscoperta del proprio centro psicofisico e al rilassamento del sistema nervoso. Un'ora di pratica fisica seguita da esercizi di respirazione e meditazione.

Provvedimenti di sicurezza Covid-19:

- Massimo 7 partecipanti a lezione
- Prenotazione chiamando lo 079 532 32 07
- Presentarsi sul logo già in tenuta sportiva
- Portare il proprio tappetino yoga antiscivolo

INFORMAZIONI PRATICHE

Prenotazioni

+41 (0)79 532 32 07

Online: www.teatrosanmaterno.ch

Fr. 15.–

Posti limitati

in collaborazione con



Repubblica e Cantone Ticino
DECS



BANCA DELLO STATO DEL CANTONE TICINO