

Sabato 23 e Domenica 24 Agosto 2025

Corso di Hatha- Vinyasa Yoga, Flexibility e Yoga Nidra

con Cristina Molteni

Presso il Centro Pro Natura ad Acquacalda, Lucomagno



Cinque ore di pratica per alleviare lo stress e portare equilibrio fra corpo, mente e spirito e per ritrovare la forza e il dinamismo per vivere in serenità e salute.

Le competenze e la benevolenza di Cristina rendono il corso adatto a tutte e tutti.

Cristina Molteni insegnante di danza classico-accademica diplomata alla Scala di Milano è arrivata allo Yoga grazie ad un bisogno di equilibrio e benessere psico-fisico attraverso un'attività di movimento che unisse forza, armonia, coordinazione e spiritualità, ma lontano da stress e competizione.

Ha approfondito e praticato diversi stili di Yoga conseguendo negli anni numerose certificazioni internazionali riconosciute.

Insegna quotidianamente in Svizzera e in Italia.



Corsi tenuti all'esterno se bel tempo.

Cosa portare: tappetino o coperta/telo da spiaggia, abbigliamento comodo, calze calde, cuscino.

Sabato 23: 10h-11h Hatha Vinyasa Yoga
11h-12h Flexibility
17h-18h Yoga Nidra

Domenica 24: 10h-11h Hatha Vinyasa Yoga
11h-12h Flexibility

Possibilità di partecipare anche ad un solo corso a scelta.

Costi: Yoga: Fr. 25 - / ora
Vitto. Fr. 30 - / pranzo e Fr. 35 - / cena
Alloggio condiviso da Fr. 55 - a Fr. 80 – (Yurta, dormitorio o camera doppia)
Supplemento per alloggio individuale: Fr. 45 -
Possibilità di campeggiare (tenda o camper)

Iscrizioni e info presso:

**Centro Pro Natura tel. 091 87 22 610 oppure centro.acquacalda@pronatura.ch o Presso Cristina Molteni:
via Wapp al +41 79 27 27 197 o <https://www.instagram.com/cristina.molteni.66/#>**