



# Corso di respiro

## *consapevole*

### **sul corso**

◆ —◆  
movimenti morbidi per sciogliere e mobilizzare il corpo e pratica di pranayama ci condurranno a ri-connetterci con il nostro respiro fonte di purificazione, equilibrio e calma interiore. Un momento rilassante dedicato a voi che vi accompagnerà verso un riposo sereno



Sala Comunale Cimo  
7/14/21/28 agosto  
19:30-20:30  
costo: 110 CHF (4 incontri)

l.



Laura Fischer Nikiforoff,  
insegnante di Hatha Yoga  
[www.studiorama.ch](http://www.studiorama.ch)

iscrizioni entro il 29 luglio a:  
[laura.fniki@gmail.com](mailto:laura.fniki@gmail.com)  
tel:076 5669747