

SALUTO AL SOLE E RITI TIBETANI CON SILVIA SALVARANI

Una pratica di Yoga veloce, efficace e adatta a tutti

27 Gennaio 2018 a THE VIEW Lugano



*“Il corpo è l’arpa della
vostra anima,
sta solo a voi trarne
meravigliose armonie”*

G. Kalil Gibran

E’ appena uscito il suo ultimo libro dal titolo “Lo Yoga dei 7 Riti tibetani”. I “riti dell’eterna giovinezza” sono degli esercizi fondamentalmente tratti dallo Yoga, apparentemente semplici, che vengono eseguiti in forma dinamica e statica. Sono un mezzo potente in grado di influenzare positivamente la nostra salute liberando e riequilibrando l’energia del corpo e migliorandone la flessibilità.

PROGRAMMA

10:00 - Ritrovo a The View SPA per una tisana di benvenuto.

10:30 - Inizio del seminario, introduzione teorica, saluto al sole e pratica dei primi riti.

12:30 - Light lunch vegano presso il ristorante The View.

14:30 - Spiegazione e pratica degli ultimi riti.

16.30 - Libero utilizzo della SPA con piscina panoramica riscaldata, vitality pool con postazioni idromassaggio, sauna, bagno turco, cascata di ghiaccio, docce emozionali, percorso Kneipp e per finire 30 minuti nella Stanza del Sale per beneficiare delle innumerevoli proprietà del sale dell’Himalaya.

COSTO PER PERSONA: 150 Chf

For reservations : e-mail: events@theviewlugano.ch or call : +41 91 210 00 00

THE VIEW Lugano...a world of its own!