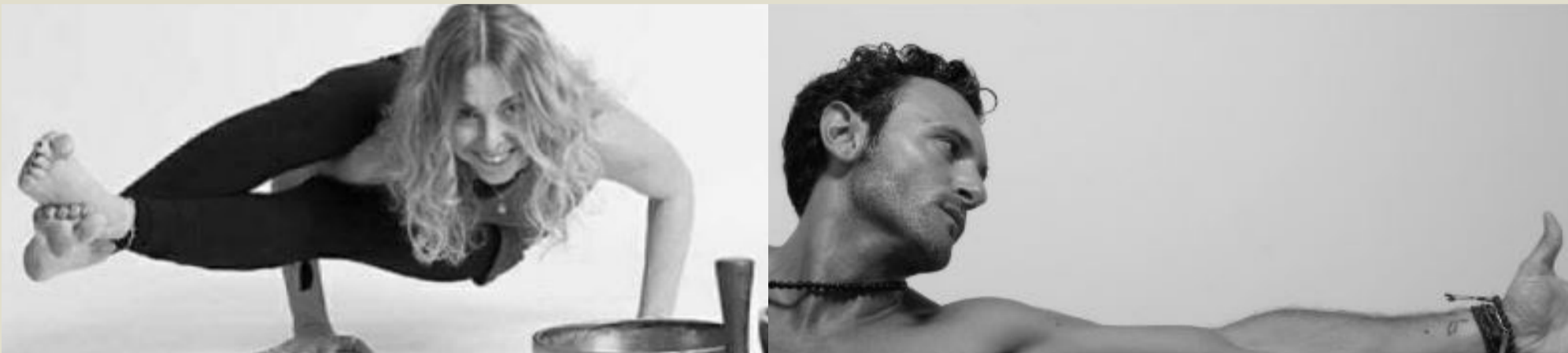


## Fabio Campanella e Sara Ravagnan



### Yoga Day Retreat

9 GIUGNO 2018

Odaka Yoga è uno stile di yoga innovativo nel rispetto che trae ispirazione dal moto dell'oceano e delle sue onde. Questo stile si esprime tramite sequenze di pose yoga che aiutano il fluire dell'energia interiore rendendo la transizione importante quanto la posa.

Una fusione che mira a sciogliere tensioni e contrazioni fisiche, mentali ed emozionali.

#### Programma

10.00 - 10.30 - Tisana di benvenuto secondo la tradizione di Yogi Bhajan

10.30 - 12.30 - Introduzione al metodo Odaka, pratica fascia Odakaflow - rilascio del connettivo e attivazione muscolare - Sun Salutation Odaka

12.30 - 14.00 - Pranzo Vegano

14.00 - 14.30 - Filosofia del metodo, India e Giappone, yoga e arti marziali

14.30 - 16.30 - Pratica Odaka Yoga, Ki flow meditazione in movimento, tecniche di pranayama

16.30 - 18.00 - SPA benessere : relax sonoro con campane tibetane e suoni ancestrali

**CHF 160.-**

**Per prenotazioni:** [events@theviewlugano.ch](mailto:events@theviewlugano.ch) o +41 91 210 00 00

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