



**Breathwalking**  
**Giovedì 7 maggio 2020**  
**Dalle ore 9.15 alle 11.30 al Parco San Grato**

La combinazione di schemi specifici di respirazione sincronizzati con la camminata e potenziati con l'arte della meditazione.

**Insegnante Nadia Livio**

Punto di ritrovo: parcheggio sterrato vicinanza ristorante

In caso di condizioni meteo avverse la lezione si terrà presso  
il Centro Casa Poma-Vico Morcote  
Iscrizione obbligatoria



Per informazioni sugli eventi:  
**info@amiciparcosantrato.ch**

**[www.amiciparcosantrato.ch](http://www.amiciparcosantrato.ch)**

**f Associazione Amici del Parco San Grato**

**Tel. 076 28 30 205**