



*Centro di Educazione Ambientale di interesse regionale*

San Pietro - Isola del Gran Sasso - Teramo - Italia

## SECONDO NATURA 2021

# *lo Yoga delle emozioni*

**Lo Yoga in natura può riservare grandi sorprese.  
Pratica fisica e ricerca della consapevolezza  
nella relazione con se stessi e la natura**

**a cura del Centro Yoga YAP Teramo**

### PROGRAMMA

**sabato 7 agosto 2021**

- Ore 9:30** Incontro a Pretara (parcheggio auto)
- Ore 9:45** Passeggiata per raggiungere l'Eremo di Fratta Grande
- Ore 10:00** Pratica di Integral Yoga in Natura
- Ore 13:00** Pranzo al sacco all'aperto tutti insieme, a carico dei partecipanti
- Ore 14:15** Rilassamento profondo guidato
- Ore 15:00** Visita al Museo delle Acque
- Ore 16:30** Emozioni, Pensieri, Mente: la visione di Sé nello Yoga
- Ore 17:30** Arrivederci!

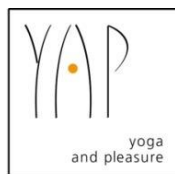
#### Quote di partecipazione

- Intera giornata: adulti € 15,00, bambini € 5,00
- Mezza giornata: adulti € 10,00, bambini € 5,00

**Abbigliamento comodo - calzini - scarpe per camminare - K-way  
Tappetini personali e mascherine obbligatorie**

**PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA - NUMERO PARTECIPANTI MAX 20**

**In caso di pioggia le attività si svolgeranno all'interno del Museo delle Acque**



**Info: 0861.247776 - 393.9845289 - 340 2690957**

**www.centroyap.it - info@centroyap.it - fb Centro Integral Yoga YAP**

**www.scuolaverde.com - info@scuolaverde.com - fb Scuola Verde - 335.1048320**