



*Organizza*

## **SUNDAYOGA**

*Alla ricerca dell'armonia tra il corpo e la  
mente*

*Un'occasione per entrare in contatto con lo yoga  
immersi nella natura e nella quiete della campagna*

*Domenica 29 gennaio*

*Con Caterina Lama*

*ore 10.00 asana ayengar oriented per tutti i livelli  
ore 13.00 pranzo vegetariano  
ore 14.30 consapevolezza del respiro nelle supte  
ore 15.30 asana e yoga nidra  
ore 17.00 masala chai (tea indiano)*

*Presso Lamaserena, Circolo arc  
in contrada lamalunga 54*

*Minervino murge*

*Info e prenotazioni:*

*3472117674 -3206029656*