

Weekend immersivo: Yoga kundalini e CNV

# aprirsi alla Vita

Sabato 13 e domenica 14 aprile 2024

Centro Casa Poma di Vico Morcote lago

## Per chi

Aperto a tutte e tutti coloro che vogliono dedicare un weekend a ritrovare la propria essenza in un ambiente di accoglienza, lontano dal giudizio, con il sostegno degli strumenti della CNV (Comunicazione nonviolenta o empatica) e le pratiche dello Yoga Kundalini.

Sono benvenuti i vostri bambini: ci saranno attività dedicate a loro (come lo Yoga per bambini) e un'educatrice formata per accudirli.

## Contenuto

Con gioia Nadia e Olivia proporranno:

- introduzione alla comunicazione empatica
- kyra di kundalini yoga
- meditazioni
- cerchio della gratitudine
- olii essenziali
- ascolto empatico
- accenni di floriterapia
- breathwalk
- una celebrazione speciale sabato sera.

## Info pratiche

Inizio: sabato ore 9:00,  
Fine: domenica ore 16:00.

Possibilità di pernottamento in comune presso il Centro Casa Poma

Costo: a partire da 450 chf compresi pasti e pernottamento.

Sconto Early Bird 10% entro il 17.3.

Posti limitati!

## Contatti

Informazioni dettagliate su: [www.centrocasapoma.com/eventii/](http://www.centrocasapoma.com/eventii/)



**Olivia:** [olivia.dellacroce@hotmail.com](mailto:olivia.dellacroce@hotmail.com), +41 79 2876852

**Nadia:** [ilgiardinodellearti012@gmail.com](mailto:ilgiardinodellearti012@gmail.com), +41765262574