

TICINO CLIMBING & YOGA

14 e 28 aprile 2024
5 maggio 2024
dalle 8.30 alle 17:30

CLIMBING

Corso di arrampicata adatto a qualsiasi livello. Verranno viste la sicurezza e le tecniche di base.

YOGA

Lezione di yoga adatta all'arrampicata, sia per la preparazione che per il recupero fisico e mentale. Verranno utilizzate anche tecniche di Pranayama e Mindfulness.

PREZZO: 150CHF P.P

Incluso: Una giornata con corso di arrampicata e lezione di yoga.
A carico del partecipante : trasporto, pranzo al sacco, materiale (possibile noleggio da CHF 22.-).
Prerequisiti: nessuno

RISERVAZIONI E INFORMAZIONI

Pamela Matasci: maestra di arrampicata con brevetto federale
pamaggetti@gmail.com

Catia Macconi: maestra di Yoga diplomata
catia_macconi@bluemail.ch

