

Shangri-la all'aperto  
al  
**WEEKEND TERGOLANDIA 2019**  
**DOMENICA 19 MAGGIO**

10.00-10.30 PILATES *con Kano e Lucia*

YOGA GENITORI & FIGLI *con Chiara*

10.45-11.15 HATA YOGA *con Barbara P.*

VIET VO DAO BAMBINI *con Rudy*

11.30-12.00 BAGNO DI SUONI *con Manuela*

15.00-15.30 DANZA DEL VENTRE *con Elena*

15.45-16.15 YOGA MATERNITA' *con Barbara C.*

YOGA BIMBI *con Chiara*

16.30-17.00 VIET TAI CHI *con Marco e Marika*

HATA-RAJA YOGA *con Barbara C.*

17.15-17.45 TAI KI KUNG - Arte del Movimento Armonico Meditativo *con Alexis*

18.00-18.30 BAGNO DI SUONI *con Manuela*

VIET TAI CHI *con Marco e Marika*

**NB: CI TROVATE C/O IL "VILLAGGIO OLISTICO" insieme agli amici di LONG SON ASD**  
**E' consigliabile portare un tappetino/stuoia/telo - abbigliamento comodo**

**Durante la giornata sarà attivo uno SPAZIO MAMME: gazebo info-point sul "Percorso Yoga della Maternità" attrezzato per allattamento, cambio pannolino, pausa relax...**  
**Vi aspettiamo! Passate parola...**

*Info e prenotazioni*

*[info@shangrila-padova.org](mailto:info@shangrila-padova.org)*

*340 2202378 - 349 3725424*