



ASSOCIAZIONE
QUARTIERE
RIVAPIANA
MINUSIO

RESPIRA RIVAPIANA

Risveglio mattutino al Portigon

dalle 7.15 alle 8.15

In collaborazione con il Progetto Villa San Quirico

19 GIUGNO Lunedì

Esploriamo con creatività il nostro corpo con
Franziska Guscetti

20 GIUGNO Martedì

Qi Gong con Remo Moresi

21 GIUGNO Mercoledì

Spiraldynamic e yoga con Karin Van Hurne

22 GIUGNO Giovedì

Feldenkrais con Giuseppe Asaro

23 GIUGNO Venerdì

Ayur-Yoga con Marianne Meyer

Incontro serale a Mappo

dalle 19.00 alle 20.30

21 GIUGNO Mercoledì

Danze popolari con Michela Porru

In caso di brutto tempo l'attività si svolge il Giovedì 22

Segue aperitivo offerto

In caso di pioggia l'attività mattutina si svolgerà presso la Villa S. Quirico.

Se vi spostate con l'autovettura vi chiediamo di utilizzare il posteggio Remorino e non transitare su via alla Riva.

Indossare vestiti comodi scarpette morbide; portare un asciugamano o un tappetino.

In caso di bisogno contattare Giovanna Pini mgpini@bluewin.ch 076/6798456

Questo programma può subire delle modifiche. La versione definitiva sarà pubblicata sul nostro sito.

www.rivapiana.net