

EQUILIBRI

ALLA RICERCA DEL PROPRIO EQUILIBRIO FISICO E MENTALE

ACROYOGA, INVERSIONI E ARRAMPICATA.

Approcci alla scoperta dell'equilibrio. **6 incontri** con cadenza settimanale, **1 mondo nuovo** tutto da scoprire.

A PARTIRE DA LUNEDÌ 5 NOVEMBRE



Gli appuntamenti

5 | 12 | 19 NOVEMBRE

3 | 10 | 17 DICEMBRE

dalle 19 alle 21

Divertimento, scoperta, ascolto del proprio corpo, consapevolezza del proprio equilibrio, sicurezza, fiducia, gioco, adrenalina...

Tutti gli incontri verranno svolti indoor presso **Maison Grimpe**, con un metodo adatto a tutti. Verrà fornito tutto il materiale per l'arrampicata. È consigliato portare un tappetino yoga e abiti comodi.

Presso **Maison Grimpe**. Palestra di arrampicata Ollomont (Valpelline).
Info e iscrizioni: esprisarvadzo@gmail.com • Tel. 331.9583294 Cristian