

GIARDINO

BED & BREAKFAST
MOUNTAIN



YOGA

im Juli

**BEWEGUNG.
ATEM. BERGE.**

Starte deinen Tag voller Energie oder finde
am Abend zurück zu dir – mit Yoga im
Giardino Mountain.



YOGA PROGRAMM – JULI



DONNERSTAG
17:00 – 18:00 Uhr

POWER YOGA

Kraftvoll. Dynamisch. Belebend.



SONNTAG
17:00 – 18:00 Uhr

GONG & YIN YOGA

Tiefenentspannung. Loslassen. Ankommen.

CHF 35.– PRO STUNDE · PRO PERSON



SPEZIAL EVENT – AUGUST

Detox Weekend

4 TAGE ODER 2 TAGE



FITNESS



WELLNESS



KULINARIK

REINIGEN. STÄRKEN. AUFTANKEN.



MEHR INFOS

Buchung bis 10 Uhr

an
welcome@giardino-mountain.ch
oder an der Rezeption.



EXTERNE YOGATEILNEHMER

Bitte Yogamatte mitbringen.

GIARDINO

BED & BREAKFAST
MOUNTAIN



YOGA

in July

**MOVEMENT.
BREATH. MOUNTAINS.**

Start your day full of energy or return to yourself in the evening – with yoga at the Giardino Mountain.



YOGA PROGRAMME – JULY



THURSDAY

17:00 – 18:00

POWER YOGA

Powerful. Dynamic. Invigorating.



SUNDAY

17:00 – 18:00

GONG & YIN YOGA

Deep relaxation. Letting go. Arriving.

CHF 35.– PER HOUR · PER PERSON



SPECIAL EVENT – AUGUST

Detox Weekend

4 DAYS OR 2 DAYS



FITNESS



WELLNESS



CUISINE

CLEANSE. STRENGTHEN. RECHARGE.



MORE INFORMATION

Booking by 10:00

via

welcome@giardino-mountain.ch
or at the reception.



EXTERNAL PARTICIPANTS

Please bring your own yoga mat.

GIARDINO

BED & BREAKFAST
MOUNTAIN



YOGA

a luglio

**MOVIMENTO.
RESPIRO. MONTAGNE.**

Inizia la giornata pieno di energia o ritrova te stesso la sera – con lo yoga al Giardino Mountain.



PROGRAMMA YOGA – LUGLIO



GIOVEDÌ
17:00 – 18:00

POWER YOGA

Potente. Dinamico. Rivitalizzante.



DOMENICA
17:00 – 18:00

GONG & YIN YOGA

Relax profondo. Lasciar andare. Ritrovarsi.

CHF 35.– ALL'ORA • A PERSONA



EVENTO SPECIALE – AGOSTO

Detox Weekend

4 GIORNI O 2 GIORNI



FITNESS



WELLNESS



CUCINA

DEPURARE. RAFFORZARE. RICARICARE.



MAGGIORI INFORMAZIONI

**Prenotazione entro le
10:00**

tramite

welcome@giardino-mountain.ch
o alla reception.



PARTECIPANTI ESTERNI

Si prega di portare il proprio tappetino.