

Residenza Lavernale presenta Janine Claudia Nizza

# YOGA FLOW "DÉJEUNER SUR L'HERBE"

22 maggio 2016  
ingresso ore 10:30

*Nella meravigliosa cornice di Residenza Lavernale faremo lezione di yoga flow nella sala con vista sul giardino.*

*Un delizioso buffet a base di yogurt, crudité, frutta e piccoli dolci ci delizieranno nella sala delle tisane. Potremo usare il giardino per un "déjeuner sur l'herbe" tutti insieme stendendo i nostri panni e concludendo la giornata con un pranayama open air, cantando mantram per benedire la natura e lo splendido luogo che per la prima volta ospita una pratica yoga.*

RESIDENZA LAVERNALE  
Via di Porta Lavernale 17  
Roma  
RESIDENZALAVERNALE@GMAIL.COM  
3334712115 - 3387553995

## PROGRAMMA

*h 11:00 > 12:00 classe yoga flow per tutti i livelli  
h 12:15 > 13:30 colazione sul prato  
h 14:00 pranayama, Om chanting, blessing e saluti*

*Portare yoga mat, panno e gioia da condividere!  
Om Shantih ॐ vostra Janine Claudia Nizza*

*Un ringraziamento particolare a Janike Catton e Marzia Di Biase per aver scelto yoga flow per inaugurare a Residenza Lavernale una stagione di incontri dedicati allo yoga.*

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI: Residenza Lavernale Janike 333 4712115 / Marzia 338 7553995 \* Janine Claudia Nizza 338 5653872

VISITA: [www.residenzalavernale.com](http://www.residenzalavernale.com) \* [www.yogaflow.it](http://www.yogaflow.it)