

30 NOVEMBRE – 1 DICEMBRE 2024

ASCOLTA LA TUA VOCE

un viaggio di scoperta

Un weekend di Voce, Yoga & Natura

Unisciti a noi per un'esperienza trasformativa dove la tua voce, il tuo corpo e la natura si intrecciano in un viaggio unico di scoperta personale. Questo workshop residenziale di due giorni è pensato per chi desidera esplorare il proprio potenziale, ritrovando autenticità e consapevolezza in un ambiente accogliente e rigenerante.

Cosa ti aspetta?

- **Voce:** Le sessioni di voce umana per liberare la tua espressione autentica
- **Yoga:** Le pratiche con il movimento e il respiro per connettersi
- **Natura:** L'elemento per integrare il lavoro della voce

Per chi è questo weekend?

Per chi sente il desiderio di prendersi cura di sé, di esplorare nuove sfumature del proprio essere e di intrecciare nuove connessioni con se stesso e con gli altri.

Paola e Christian ti accompagneranno in questo viaggio, offrendoti il loro supporto e la loro esperienza, per aiutarti a scoprire la tua vera voce e il tuo potenziale.

Sei pronta/o a intrecciare nuove scoperte?

Ascolta la tua voce. Esplora il tuo potenziale.

Costo fr. 470.- include il workshop con pensione completa e alloggio in camera doppia

Informazioni e iscrizioni (entro 9.11.2024)

Paola Valchera 0792239194 o paola@green-experience.ch



PAOLA VALCHERA

è maestra di Yoga Anusara Elements®, guida di Forest Bathing e coach certificato ICF. Propone uscite di Forest Bathing integrando sia lo yoga che elementi di coaching. Per lei lo yoga, il Forest Bathing e il coaching sono degli strumenti, tre discipline, che permettono ad ognuno di noi di scoprire le proprie risorse, prenderne consapevolezza ed integrarle nella vita di tutti i giorni.



CHRISTIAN PEZZATTI

è un maestro della Voce umana. Propone regolarmente dei workshop e delle lezioni individuali. Crede nel lavoro della voce umana come una continua ricerca interiore. Incoraggia le persone a entrare in contatto con la propria storia personale attraverso un lavoro fisico. L'ascolto delle voci connesse ai sentimenti esprime tutte le potenzialità delle persone e permette di ascoltare nuovi spazi che ci riportano alla vita quotidiana con un nuovo ascolto.