



Alpinelements
San Bernardino

keur

Il Respiro

Un'esperienza di
benessere nelle alpi.

**Movimento, Respiro
e Suono.**



Alpe Pian Doss,
San Bernardino (GR)



Sabato 10 ottobre 2026
10.30 - 13.30



RESPIRA

Rallenta e ritrova
te stesso.



RIGENERA

Natura, silenzio e
paesaggi alpini.



RIEQUILIBRA

Tecniche di respiro e
suono terapeutico.

Il Respiro

MOVIMENTO, RESPIRO E SUONO
PER RITROVARE EQUILIBRIO.

Questo workshop invita i partecipanti a scoprire il potere del respiro attraverso un percorso che unisce movimento consapevole, tecniche di respirazione e suono.

Guidato da Matthias Hunkeler e Manuela Schöpfer (keur), trainer attivi a livello internazionale, il workshop propone esercizi pratici e scientificamente fondati per ridurre lo stress, aumentare la concentrazione e ritrovare equilibrio interiore.

L'esperienza si svolge nella suggestiva cornice dell'Alpe Pian Doss (1'730 m), dove natura e silenzio creano le condizioni ideali per rallentare e rigenerarsi.

Il workshop si svolge in lingua inglese con traduzione in italiano.



Sabato 10 ottobre 2026

10.30 - 13.30 (Workshop + pranzo)



Alpe Pian Doss,

San Bernardino (GR)



CHF 98.-

Pranzo incluso



Posti limitati

Al termine dell'esperienza è previsto un pranzo conviviale all'Alpe Pian Doss

Iscrizioni e informazioni

info@alpinelements.ch
079 423 32 30

alpinelements.ch
keurwellness.com