

Energia Nordic Walking
in Collaborazione con il
Comune di Montescudo-Monte Colombo
presenta la Prima Edizione di:



Natural Wellness La Via del BenEssere

24 Giugno 2018

Piazza Municipio di Montescudo - Giardino della Fontana
in caso di maltempo si terrà presso la Yurta di Montescudo - Campo dei Ciliegi

Evento dedicato al benessere e al movimento per far crescere l'attenzione e la consapevolezza sull'importanza di praticare uno Stile di Vita Sano
Ingresso lezioni e trattamenti gratuiti

Natural Wellness

accolto nella splendida cornice all'aperto del Comune di Montescudo - Monte Colombo darà spazio alla pratica delle

Discipline Olistiche:

lezioni di Yoga,
Meditazione con le Campane Tibetane,
Trattamenti Shiatsu e Discipline Motorie a cura di operatori olistici, istruttori e formatori certificati.

Programma:

Mattina

Ore 08,30 - 09,30 Ananda Yoga e il Respiro a cura di Rhada Laura Dolce

Ore 10,00 - 11,00 Hata Yoga a cura di Serena Martini - Associazione Yoga Sun San Marino

Pomeriggio

Dalle ore 16:00 Trattamenti gratuiti di Shiatsu e Riflessologia Plantare a cura di Claudio Rossi
alle ore 18:00 - Studio L'Albero Fiorito Gabicce

Dalle ore 17:00 Yoga della Tradizione Himalayana in stile Prana Vidya a cura di Barbara Chiari
alle ore 18:00 - La Casa dello Yoga San Marino

Dalle ore 18:00 Meditazione con l'Armonia delle Campane Tibetane a cura di Claudio Rossi
alle ore 19:00 - Studio L'Albero Fiorito Gabicce

Dalle ore 19:00 Camminata di Nordic Walking
alle ore 20:30 a cura di Monica Deiana Maestro Federale A.S.C. Energia Nordic Walking