



Mattinata Benessere

Domenica 27 Settembre

Piazza Castello ritrovo alle ore 8:15



Ti invitiamo a partecipare per conoscere e praticare discipline atte a migliorare il tuo benessere psicofisico!



Ore 08:30 - Camminata metabolica

è un'attività fisica guidata all'aperto che unisce i movimenti di marcia, boxe e danza per stimolare il metabolismo, migliorare la postura e tonificare il corpo.

(Prenotazione obbligatoria - WhatsApp al 393 9925719 - costo per dotazioni 15€)



Ore 09:30 - Taekwondo

è un'arte marziale di origine coreana ed è anche uno sport da combattimento a contatto pieno, famoso soprattutto per la grande velocità e spettacolarità delle sue tecniche di calcio.

(Partecipazione libera senza prenotazione e gratuita)



Ore 10:30 - Qi Gong

l'arte di nutrire la vita. Pratica cinese millenaria per riequilibrare corpo, mente e spirito. Movimenti dolci ed eleganti accompagnano ad un profondo stato di benessere.

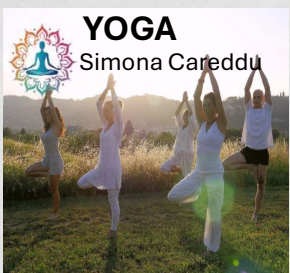
(Partecipazione libera senza prenotazione e gratuita)



Ore 11:30 - Aikido

un'arte marziale giapponese moderna il cui significato letterale è "la via (dō) dell'armonia (ai) con l'energia (ki)".

(Partecipazione libera senza prenotazione e gratuita)



Ore 12:30 - Yoga

Una disciplina olistica, un percorso millenario di evoluzione interiore, meditazione e controllo del respiro (pranayama).

(Partecipazione libera senza prenotazione e gratuita)



Ore 13:30 - Vegetarian food

Al termine sarà servito un assaggio di cucina vegetariana abbinata ai vini dei produttori di Agliano Terme



**Portati il tuo tappetino
utile per tutte le pratiche**

**Per Info: Tina: 339.3744852
Mirco: 347.8157314**



**In caso di mal tempo l'evento sarà
rimandato a data da destinarsi**

L'organizzazione declina ogni responsabilità per eventuali danni a cose e persone prima, durante e dopo la manifestazione.

Con la partecipazione si considera l'idoneità fisica dei partecipanti e declina ogni responsabilità civile e penale; per i minorenni si farà garante colui che esercita la patria potestà