



presenta



Benessere&Benstare

Una giornata alla ricerca dell'equilibrio

presso il Lanificio Botto - Miagliano

19 giugno 2021 dalle ore 10.00 alle ore 17.00

Ore 10.15-11.15

Hata Yoga con Roberto Castellucci <http://yoga.castellucciroberto.it/aboutme/>

Il seminario attinge dai vari stili di Hatha Yoga classici: Vinyasa, Yin Yoga, Ashtanga, abbinata a tecniche classiche della tradizione orientale, senza tralasciare l'aspetto giocoso della pratica. Lo Yoga per Roberto non è austerità, privazione, sacrificio ma gioia, condivisione, spensieratezza e a volte anche goliardia ed è sempre divertimento.

Fascia di età: per tutti

Abbigliamento: comodo

Attrezzi: tappetino o coperta

Ore 11.30- 13.00

Riflessologia Plantare con Daniela Rumi

Seminario breve di riflessologia plantare con immersione nella natura e passeggiata lungo il torrente Cervo. Apprenderemo le basi del massaggio di riflessologia plantare partendo da alcune nozioni di base con disegno tecnico su calzino bianco, per poi testare praticamente i benefici effetti della pratica con massaggi plantari reciproci.

Fascia di età: dai 16 anni in su

Abbigliamento: tuta o pantaloni comodi non stretti alla caviglia, per massaggiare fino al polpaccio. Calzini bianchi di cotone, anche ordinabili in fase di prenotazione

Attrezzi: tappetino, telo mare o coperta.

Ore 13.00-14.15

Pranzo libero lungo il torrente oppure pranzo convenzionato in Trattoria



CON IL CONTRIBUTO DI



Ore 14.30- 15.30

Sentieri di luce con Enrico Foglio Para

È giunto il momento di riappropriarci del nostro corpo e di fortificare lo spirito. Nell'attuale contesto in cui viviamo ognuno di noi può riacquisire una nuova consapevolezza di sé, per poter attraversare la liquidità di eventi che non sono in sintonia col proprio sentire.

Grazie ad antiche tecniche ed ad elementi tratti dalle millenarie discipline orientali è possibile ricominciare a reagire ed acquisire l'elasticità psico-fisica e, di conseguenza, spirituale necessaria ad ottenere la realizzazione del proprio essere.

Fascia di età: 14 - 70 anni

Abbigliamento: comodo

Attrezzi: nessuno

Ore 15.45- 17.00

Integral Yoga con Jacqueline Tara Herron <https://www.yogicsolutions.com/>

Ti senti teso o hai dolori? Ti senti ansioso e a corto di fiato? Sei stressato e irritabile? Vuoi trovare la pace interiore?

Lo yoga praticato da Jacqueline è frutto di una lunga ricerca personale. Lo yoga è un modo per connettersi più profondamente con la coscienza per permetterti di vivere bene, migliorare la salute, rigenerando il corpo e la mente e liberando il tuo spirito. Quando ti senti rilassato e in pace, la felicità ti arriva in modo naturale portando un senso di realizzazione e appagamento.

Effettuato in lingua inglese, con traduzione.

Fascia di età: per tutti, se qualcuno ha squilibri specifici va segnalato

Abbigliamento: comodo

Attrezzi: tappetino per fare yoga o coperta, maglia per coprirsi

Le biografie di ciascun insegnante sono disponibili sul sito www.amicidellalana.it

Tutti i seminari sono a numero chiuso e a offerta libera. È obbligatoria la prenotazione.

Non è richiesta nessuna una particolare esperienza.

Per ulteriori informazioni www.amicidellalana.it

Prenotazioni: amicidellalana@gmail.com

È possibile prenotarsi per uno o più laboratori. È gradita la presenza un quarto d'ora prima dell'inizio della lezione per effettuare la registrazione c/o il Lanificio Botto.

Alcune lezioni si svolgeranno all'esterno altre all'interno. In caso di maltempo le attività saranno svolte al coperto.



CON IL CONTRIBUTO DI

