

7 APRILE - 5 MAGGIO
Appuntamento ore 10.00 ingresso Bosco
Macchia Grande di Manziana

22 GIUGNO - 20 LUGLIO
Appuntamento ore 17.30 ingresso Bosco
Macchia Grande di Manziana

**29 SETTEMBRE -
27 OTTOBRE**
Appuntamento ore 10.00 ingresso Bosco
Macchia Grande di Manziana

Quota di Partecipazione: 10 € adulti
Partecipanti minimo 5 - massimo 15
Accessibilità: SI. Cosa portare: zaino con
acqua, maglia di ricambio o felpa
Durata: 2 ore circa così suddivise:
presentazione 10 min, camminata meditativa
(20 min), allenamento fisico e allungamento
50 minuti. Cerchio della condivisione
sensazioni stato d'animo (1 ora)

ALLENAMENTO IN NATURA

Giornata dedicata all'allenamento fisico e all'attenzione al momento presente. Dopo la camminata meditativa sul respiro e i cinque sensi, verranno eseguiti esercizi per migliorare la postura e rinforzare la muscolatura. L'allenamento si concluderà con esercizi di allungamento. Gli elementi della natura saranno le nostre "attrezzature sportive".

Organizzazione: Il Coppiere
Info e prenotazioni:
www.parcobosciana.it - 327 5843085 (Ilaria) - 339 6800489 (Daniela)
associazioneilcoppiere@gmail.com
Prenotazione obbligatoria



Tesori naturali â?? Allenamento in natura

Descrizione

Sabato 20 luglio ore 17.30

Giornata dedicata allâ??allenamento fisico e allâ??attenzione al momento presente. Dopo la camminata meditativa sul respiro e i cinque sensi, verranno eseguiti esercizi per migliorare la postura e rinforzare la muscolatura. Lâ??allenamento si concluderÃ con esercizi di allungamento. Gli elementi della natura saranno le nostre â??attrezzature sportiveâ?•.

Appuntamento: ore 17.30, ingresso Bosco Macchia Grande di Manziana

Quota di Partecipazione: 10 â?– adulti

Partecipanti: minimo 5 â?? massimo 15

AccessibilitÃ : SI. Cosa portare: zaino con acqua , maglia di ricambio o felpa

Durata: 2 ore circa così suddivise: presentazione 10 min, camminata meditativa (20 min); allenamento fisico e allungamento 50 minuti.

Cerchio della condivisione sensazioni stato dâ??animo (1 ora)

Organizzazione: Il Coppiere

Info e prenotazioni:

327 5843085 (Ilaria) â?? 339 6800489 (Daniela)

associazioneilcoppiere@gmail.com

Prenotazione obbligatoria