

# PROPOSTE PER ATTIVITÀ BENESSERE INDOOR E OUTDOOR ESTATE 2020



## RILASSAMENTO con CAMPANA di QUARZO

Un momento di profondo rilassamento e rigenerazione del nostro corpo - mente abbandonandoci alle vibrazioni armoniche della campana di quarzo.

**Durata:** 50 minuti

**Luogo:** indoor e, o outdoor

**Costo:** per 4 persone: 15 € cad; da 5 in su - max 10 persone - 12 € cad  
+ 15 € complessivi per rimborso spostamento

## LABORATORIO di RESPIRAZIONE per calmare la mente ed energizzare il corpo

Un momento per ritrovare il nostro amico più fedele, il respiro, diventando consapevoli della sua presenza, favorendo un ritmo calmo e tranquillo per calmare l'agitazione della mente, far respirare tutto il corpo e scoprire tecniche utili a mantenere un buon livello energetico, soprattutto quando ci sentiamo affaticati.

**Durata:** 50 minuti

**Luogo:** indoor e, o outdoor

**Costo:** per 4 persone: 15 € cad; da 5 in su - max 10 persone - 12 € cad + 15 € complessivi per rimborso spostamento

## NATUR YOGA - RESPIRO nella NATURA

Laboratorio di consapevolezza in mezzo alla natura in cui respirare a pieni polmoni, risvegliare, tonificare il corpo, calmare la mente, divertirsi con esercizi psico-fisici, allenare i 5 sensi, rilassarsi in modo piacevole e divertente, per rigenerarsi e tornare a casa contenti!

**Durata:** 4 ore circa

**Luogo:** solo outdoor

**Costo:** 4 persone: 15 € cad; da 5 in su - max 10 persone - 12 € cad,  
bambini sotto i 6 anni gratis. Dai 6 ai 12 anni 10 € cad.  
+ 15 € complessivi per rimborso spostamento

**Disponibilità NATUR YOGA full day e proposte benessere personalizzate per piccoli gruppi**

Info: Elisabetta Beccaria n° 349.7372120  
workingeasytogether@gmail.com



CONSORZIO OSPITALITÀ DIFFUSA  
WWW.UNAMONTAGNADACCOGLIENZA.IT

Tutte le attività sono svolte nel rispetto delle misure di prevenzione e contenimento COVID 19

