

*Gocce
di BEN-ESSERE
per i
Curanti*

Riappropriati del tuo
Tempo.
Scegli di regalarti un
attimo per prenderti
Cura di Te.

**In mezzo alla
Natura**
lontano dai ritmi
quotidiani... In
**Valsassina a
Primaluna,
attorniata dai
monti dei Piani di
Bobbio e ai piedi
*della Grigna***



**Una pausa per
*Ritrovarti***
aiutata da tecniche
di rilassamento e
dall'aromaterapia.
**Riscopri le tue
risorse con gli olii
essenziali ed
immergiti nel mondo
dello yoga e della
danza**

Programma

22 settembre

Giornata Coordinata da Martina Melesi

Ore 13.00-14.00 arrivo a Primaluna
con mezzo proprio

Ore 14.00 accoglienza e
presentazione del corso

Ore 14.30 esperienza di Aromaterapia
e Yoga

Ore 19.00 chiusura della giornata e
cena libera

23 settembre

Giornata Coordinata da Paola Colciago

Ore 9.00 Esperienza di Tango
Benessere e di "Vita è Danza"

Ore 12.00-13.00 Passegiata nella
natura

Ore 13.00-14.30 Pranzo in trattoria
con menù gastronomico (non incluso
nella quota di iscrizione)

Ore 14.30 Conclusione del corso

Martina
Melesi

Infermiera, Naturopata con
competenze di Counselor ed
Insegnante di Yoga

Paola
Colciago

Insegnante di Tango. Fondatrice
dell' Associazione TangoBenessere e
collaboratrice di danza olistica
"Vita è Danza" in "Laboratorio di
Taceno"

Dove?



Vimogno (Primaluna)
via Folla n° 4
a 15 minuti da Lecco

Quota di Partecipazione

15 Euro per i soci di Sguardi di Cura

40 Euro per i non soci

Da versare tramite bonifico bancario
C/C di Banca Etica,

Iban:
IT64N0501801600000017211061

intestato all'Associazione Sguardi di
Cura. Causale: Esperienza Primaluna

Per informazioni relative al
Pernottamento contattare

Miriam Magri tel. 3473297959

Iscrizione tramite mail all'indirizzo
sguardidicura@gmail.com