



MODULO DI PARTECIPAZIONE AL WEEKEND BENESSERE

RILASSATA-MENTE INSIEME

19 maggio 2024

NOME e COGNOME:

CELLULARE: MAIL:

Quote:

€ 30,00* Solo mattina

€ 30,00 Solo pomeriggio

€ 50,00* Giornata completa

€ 13,00 Tessera associativa 2024

Parteciperai all'aperi-pranzo offerto dall'associazione?

SI

NO

Termine ultimo per le iscrizioni: 12/05/2024

*La quota comprende otto attività tra quelle elencate nel calendario tra yoga e miele, danze libere, meditative, arti marziali, ginnastiche e campane tibetane.

Data.....

Firma.....

ORARIO	PALESTRA DANZA	PALESTRINA	TATAMI
9.00- 9.30	ACCOGLIENZA ATRIO ESTERNO/INTERNO		
9.30-10.15	BIO DANZA (Gianni) Camminare e muoversi nella musica ●	FELDENKRAIS (Fiorella) Respiro, guardo, mi muovo. Apprendo sorridendo ●	
10.30-11.15	GINNASTICA POSTURALE (Gabriella) ●	TAIJIGONG (Grazia) ●	TECNICHE DI MASSAGGIO THAIANDESE E ALLUNGAMENTO MUSCOLARE (Mauro) ●
11.30-12.15	NATURAL GYM (Antonietta) ●	DANZA MEDITATIVA IN CERCHIO (Vittorio) ●	
12.30-13.15	LIBERADANZA (Paola) ●	DALLA DEVOZIONE DELL'ALLIEVO ALLO YOGA A QUELLA DELL'APE PER LA SUA REGINA (Paolo) ●	TECNICHE DI RILASSAMENTO, LUCI ED IMMAGINI PER L'ANIMA (Grazia) ●
13.30	PAUSA PRANZO (Aperipranzo)		
15.00-15.45	GINNASTICA POSTURALE (Gabriella) ●	RIPRENDERE I SENSI (Antonietta) ●	SENTIRSI NEL PRESENTE, LO SPAZIO INTERNO E LO SPAZIO ESTERNO (Fiorella) ●
16.00-16.45	BIO DANZA (Gianni) Camminare e muoversi nella musica ●	LIBERADANZA (Paola) ●	

17.00-17.45	DALLA DEVOZIONE DELL'ALLIEVO ALLO YOGA A QUELLA DELL'APE PER LA SUA REGINA (Paolo) 	DANZA MEDITATIVA IN CERCHIO (Vittorio) 	
18.00	CAMPANE TIBETANE (il suono e la profondità del silenzio)-- SALUTI		