



La giornata della lentezza

Rallentare per vivere meglio

DO 26 AGO (09:30 - 19:30) PARCO KENNEDY – BARGA



*Un'intera giornata dedicata alle lentezza,
per sensibilizzare a uno stile di vita meno stressato e frenetico,
promossa dall'Associazione L'Arte del Vivere con Lentezza OdV-ONLUS*

Evento a partecipazione libera e gratuito In programma

- Energetica dolce yin, basata sul piacere della lentezza dei movimenti, del sentire il corpo e la fluidità del respiro. Con Radha
- Sui sentieri della chiocciola: esperienza di rallentamento entomico. Con il dott. Mario Betti, responsabile del Centro di Salute Mentale della Valle del Serchio
- Spazio Tai Chi. Con Glauco
- Spazio Yoga. Con Enzo
- Mindfulness, pratica di consapevolezza per entrare in contatto con il momento presente. Con Nicola
- Meditazione camminata. Consapevolezza in movimento, la pace in ogni passo. Con Pina
- Meditazione “Tre Suoni”, pratica di consapevolezza utile per rilassare il corpo ed entrare in uno spazio di silenzio profondo. Con Guerrino
- Bagno di Gong e Campane tibetane. Con Paolo e Roberta
- Spazio Yoga. Con Alma
- Baba Bedi XVI porta la filosofia Acquariana a Barga. Testimonianza di una sua allieva. Lettura della conferenza La realtà del presente. Con Giulia
- Possibile intervento del dott. Piero Nannini, osteopata e artista.

Pranzo al sacco o presso il ristoranti della zona

Con noi inoltre e per tutta la giornata saranno presenti:

Preeta e Roberta con le campane tibetane per praticare massaggi sonori e vibrazionali, Daniela e Lucia con il trattamento di riflessologia, Erica con il trattamento Shiatsu, Lucia con il trattamento Cranio sacrale biodinamico.