

DOMENICA 25 AGOSTO 2019

Parco Kennedy – Barga



UNA GIORNATA ALLA SCOPERTA DI SE' E DEL PIACERE DI VIVERE CON LENTEZZA

attraverso meditazioni, tecniche del benessere individuali e di gruppo per la riscoperta della propria spontaneità e naturalezza

Mattina

h 09:30 Energetica yin e Yoga del Risveglio

h. 11:00 Esperienza di rallentamento Entomico e Tai Chi Chuan (ITCCA ITALIA)

Pomeriggio

h 14:00 Bagno sonoro con campane tibetane

h. 15:00 Meditazione Evolution e Hatha yoga

h. 16:00 Meditazione camminata e Tai Chi

h. 17:00 Meditazione Nadabrahama e Biodanza

Per tutta la giornata saranno presenti operatori con i quali poter sperimentare: massaggi sonori e vibrazionali con le campane tibetane, massaggi ayurvedici, trattamenti di Riflessologia, Reiki, Shiatsu, Egizio-esseni, sessioni di Cranio sacrale e Mindfulness per adulti e bambini. Sarà riservato uno Spazio di Ascolto Consapevole e uno Spazio per l'Espressione Psicica dei Talenti secondo la metodologia Acquariana

Con la presenza dell'Ideatore della Giornata, Bruno Contigiani

Evento promosso da
Associazione L'Arte del Vivere con Lentezza OdV-ONLUS
www.vivereconlentezza.it
a partecipazione libera e gratuito



Per informazioni 347 6931573 - 347 8826509

In caso di maltempo la giornata sarà rimandata a domenica 1 settembre