

libera il tuo cammino

attraverso l'ascolto del corpo

Programma del workshop:

Il workshop è rivolto ad adulti.
I percorsi delle camminate sono di difficoltà turistica.
Non è richiesta nessuna conoscenza o attitudine specifica.

Inizio: Sabato ore 11:00 ritrovo alla diga di Campo Moro.

- Il rifugio si raggiunge a piedi in circa 45 minuti.
- Durante il weekend si farà una breve escursione di circa 2 ore (andata - pausa - ritorno), oltre ad esercizi di riequilibrio energetico, camminata consapevole, lavori di gruppo nella natura e condivisioni.
- Nella serata di Sabato verrà proiettato un breve filmato di Krishnamurti.
- Ogni partecipante potrà usufruire di un massaggio di 30' e di sedute di counseling individuali.

Fine: Domenica ore 17:00 ritorno alla diga di Campo Moro

Il costo comprende:

Mezza pensione al rifugio e 1 pranzo al sacco
(cena, pernottamento, colazione - pranzo al sacco di Domenica).
Il pranzo al sacco di Sabato è a carico del partecipante.
Massaggi.
Sedute di counseling.

Lo svolgimento del workshop è vincolato alle condizioni meteo
e a un numero di minimo di partecipanti