

## Breathwalking - Passi che trasformano

### Informazioni generali

<b>Data inizio</b>	07.05.2023
<b>Orario</b>	10.00 - 14.40
<b>Numero di lezioni</b>	1 domenica
<b>Docente</b>	Luisa Sargenti
<b>Tassa</b>	70.00
<b>Sede</b>	Camignolo Monteceneri, , 6803 Camignolo Monteceneri
<b>Aula</b>	

### Descrizione

Respirare e camminare: sono le attività più semplici e al contempo potenti strumenti di benessere psicofisico. Camminando nella bellezza dei nostri boschi passo dopo passo, respiro dopo respiro alternati a esercizi di rilassamento raggiungeremo un luogo tranquillo ed energetico in cui sperimenteremo una sessione di respiro circolare e consapevole. Pranzo al sacco. Data di riserva: domenica 4 giugno.

### Informazioni

Luciana Demarchi  
077 418 73 29  
cpa.demarchi@gmail.com

### Dettaglio

**Categoria:** Movimento e benessere  
**Materia:** Vivere la natura  
**Periodo:** Primavera  
**ID corso:** 22/23P-07-21931