

ANNI SEMPRE VERDI

Alle Terme con VOI...in serenità e benessere

Ad Abano, luogo di antica tradizione termale, presso il prestigioso **Hotel AbanoRITZ**, il Gruppo **Naturopatia Integrata** sarà presente **da venerdì 15 a domenica 17 settembre** con il workshop **"L'arte di non invecchiare"**, del progetto **ANNI SEMPRE VERDI**, un percorso informativo, educativo e ricreativo.

Proponiamo infatti un insieme integrato di attività che contempla incontri informativi sulle scelte alimentari, pratiche di movimento creativo, coinvolgenti tecniche corporee e momenti finalizzati ad una maggiore armonia emotiva e psicologica.

La finalità ultima del nostro progetto è permettere ai partecipanti di recuperare doti come: equilibrio psicofisico, agilità motoria, maggiore socialità e autonomia e riconquista del proprio benessere, riportandolo così **al Centro della propria Vita!**

Il nostro programma presso l'Hotel AbanoRitz:

Venerdì 15:

ore 17:00 - saluto e presentazione del programma

ore 17:30/19:00 – *"Sensazioni che danzano"* (Attività di Movimento Creativo)- *Daniela*

ore 21:30 – *"Una fiaba a lume di candela"* - Il segreto salutare del Pensiero Positivo-*Lucia*

Sabato 16:

ore 10:00/11:30 - Antiginastica® - La pedagogia del corpo (Distesi sul tappeto) - *Daniela*

ore 16:00 – *"Star bene attraverso il cibo"*- *Luisa*

ore 18:00 – *"Aspettiamo il tramonto"* con una tecnica di consapevolezza immaginativa *Marcella*

ore 21:30 - *"Voglia di Gioia"* -Il belle-essere ad ogni Età tra-Erbe ed Essenze salutari- *Lucia*

Domenica 17:

ore 10:00 – *"Riconosciamo le nostre emozioni"* (come osservare e distinguere i propri e gli altrui stati emotivi)- *Marcella*

ore 12:00 – *"Il Cibo per vivere più a lungo"*- *Luisa*

segue saluto e congedo

orari dell'hotel : colazione 7,15 -10,30 / cena 19,45 -21,00 / piscine termali : 8-23

Il programma è suscettibile di modifiche e personalizzazioni

GRUPPO NATUROPATIA INTEGRATA

Daniela Brodesco - Luisa Galmarini - Marcella Minafra - Lucia Viola