

# PAESAGGI INTERIORI

19  
LUGLIO

LA BELLEZZA DELLA NATURA FA DA SFONDO  
ALLA RICERCA DEL PROPRIO BENESSERE

La Pro Loco di Émarèse ti invita a Eresaz a scoprire il nuovo panorama della piana mentre ti dedichi ad attività che nutrono il corpo e l'anima.

Abbiamo raccolto alcune pratiche che ruotano attorno al benessere, alla consapevolezza e alla cura di sé.



H 9:00

ACCOGLIENZA DEGLI OSPITI

Locanda Le Milieu

H 9.15 - 10:00

PRATICA DI **YOGA DEL RISVEGLIO**  
CON SILVIA FINAURINI

Lago di Lot

H 10.15 - 11:00

PRATICA DI **MINDFULNESS**  
CON ALBINA LOCARNO

Lago di Lot

H 11.15 - 12:45

**PASSEGGIATA LUNGO LA PIANA DI ERESAZ  
ALLA "SCOPERTA DELLE PIANTE  
SELVATICHE DEL TERRITORIO"**  
CON CRISTINA FAORO, NATUROPATA,  
RACCOGLITRICE E CONTADINA SELVATICA.

DALLE H 13.15

**IL CIBO: NUTRIMENTO DEL CORPO  
E DELLO SPIRITO**

CON MARCO MULIA, CUOCO PRESSO  
LA LOCANDA LE MILIEU, CHE PER L'OCCASIONE  
HA CREATO UN MENÙ DEDICATO.

H 15.30 - 16:30

**TALK "CAMMINI DI REALIZZAZIONE: SPORT  
E ATTIVITÀ IN NATURA COME STRUMENTO  
DI CRESCITA INTERIORE."**

CON PIETRO TRABUCCHI, PSICOLOGO DELLO  
SPORT, DOCENTE PRESSO L'UNIVERSITÀ DI  
VERONA E AUTORE DI ALCUNI LIBRI TRA CUI  
"RESISTO, DUNQUE SONO".

Ingresso libero sulla terrazza della Locanda Le Milieu.

H 17.00 - 17:45

PRATICA DI **YIN YOGA**  
CON SILVIA FINAURINI

Lago di Lot

Tutte le pratiche hanno un *costo a persona* di € 15 da pagare direttamente al professionista.

È possibile partecipare all'*intera giornata* ad un prezzo di € 58, pranzo incluso.

Il pagamento avverrà in loco al momento della registrazione.

Per chi desidera partecipare solo al *pranzo* il prezzo è di € 25.

Le attività si svolgeranno con un minimo di 10 partecipanti e max 20.

Per informazioni e iscrizioni:  
Silvia Finaurini | 3792565925  
Cristina Faoro | 340 280 6584  
Albina Locarno | 347 6497220 (h 14:00 - 15:00 o 20:00 - 21:00)

Per iscrizioni



La giornata è realizzata dalla Pro Loco di Emarese con la collaborazione di:

Comune di Émarèse

e

Locanda Le Milieu

[www.viviemarese.it](http://www.viviemarese.it)