

2<sup>a</sup> EDIZIONE

# PAESAGGI INTERIORI

**IMMERGERSI NELLA NATURA,  
RISCOPRIRE L'EQUILIBRIO INTERIORE**

La Pro Loco di Émarèse APS ti aspetta a Eresaz per vivere un'esperienza unica. Lasciati ispirare dal panorama della piana mentre partecipi ad attività pensate per rigenerare corpo e mente.

Una mattinata dedicata al benessere, alla consapevolezza e alla cura di sé, per ritrovare armonia e serenità.

**H 9:00**

## ACCOGLIENZA E RITROVO

Sede della Pro Loco al campo sportivo di Eresaz

**H 9.30 - 10:15**

## PRATICA DI MINDFULNESS

CON ALBINA LOCARNO, DA PIÙ DI VENT'ANNI  
ALLIEVA DI VENERABILI MAESTRI  
DI MEDITAZIONE VIPASSANA

Lago di Lot

**H 10.30 - 11:30**

## PRATICA DI YOGA KUNDALINI

CON BETTA FRERA, INSEGNANTE CERTIFICATA DI  
KUNDALINI YOGA SECONDO GLI INSEGNAMENTI DI  
YOGI BHAJAN (1° E 2° LIVELLO KRI INTERNATIONAL)  
SOCIA YANI

Lago di Lot

**H 11.45 - 13:00**

## IMMERSIONE IN FORESTA (SHINRIN YOKU)

CON SILVIA FINAURINI, INSEGNANTE DI YOGA E  
PSICOLOGA, TI ACCOMPAGNERÀ IN UNA RIGENER-  
ANTE PRATICA DI RICONNESSIONE PROFONDA CON  
GLI ELEMENTI NATURALI E I NOSTRI SENSI.

Eresaz, Bosco delle fate

**18**  
**LUGLIO**

 **ERESAZ**



Al termine della pratica ci sarà la possibilità di fermarsi per un **pranzo condiviso**, ognuno con il proprio *pranzo al sacco*, in un'atmosfera semplice, accogliente e conviviale.

Ogni attività ha un **costo a persona** di € 15 da pagare direttamente al professionista. Il pagamento avverrà in loco prima dell'inizio della pratica.

*Le attività si svolgeranno con un minimo di 8 partecipanti e max 20.  
In caso di maltempo l'evento sarà annullato.*

*Portare tappetino, acqua, cappellino, crema e occhiali da sole, scarpe e abbigliamento da trekking per la pratica di immersione in Foresta.*

Per informazioni e iscrizioni:

**Silvia Finaurini** | 3792565925

**Albina Locarno** | 347 6497220  
(h 14:00 - 15:00 o 20:00 - 21:00)

**Betta Frera** | 335 6953385

Per iscriversi:



La giornata è realizzata dalla **Pro Loco di Émarèse APS**  
con la collaborazione del **Comune di Émarèse**

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