

2ª EDIZIONE

PAESAGGI INTERIORI

**IMMERGERSI NELLA NATURA,
RISCOVERIRE 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
RIGENERANTE 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