



IMPRONTE STELLARI



PILATES AL TRAMONTO
Con aperitivo

MARTEDI
9-16-23-30 MAGGIO

Parco Europa
dalle 19.30 alle 21

Quattro incontri in cui il benessere del corpo si incontra con quello della mente.

Un'insegnante esperta di Pilates, Manuela Meucci, vi accompagnerà nella conoscenza di questa disciplina che incoraggia l'uso della mente per controllare i muscoli, fa acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale, rinforzando così i muscoli del piano profondo del tronco che sono molto importanti per aiutare ad alleviare e prevenire mal di schiena.



MOMENTI OLISTICI
Con colazione

DOMENICA
14 MAGGIO

Sala azzurra di Via Giusti
dalle 10.00 alle 13.00

Per questa domenica mattina le protagoniste saranno alcune arti del benessere, che vengono dal lontano oriente: riflessologia plantare e facciale, massaggi vietnamita e shiatsu. Per regalare benessere e riposo al proprio corpo. Alcuni esperti di RiflessoVivo Riflessologia, vi guideranno alla scoperta dei segreti di queste antiche pratiche.



Per info e prenotazione segreteria@rosaperlavita.org
Facebook: Impronte Stellari - www.improntestellari.com



COMUNE DI RHO



Progettazione, formazione, gestione
servizi socio educativi



Con il contributo di

fondazione
cariplo