

PROGRAMMA GIORNATA

“I 5 SENSI DELLA VITA”

Presso “ Lou Subric Osteria e Camere”
dalle h.9,30 alle h 16.00
Borgata San Martino Superiore, 109 Stroppo
Tel. 320.1196687
lousubric@gmail.com

Il 26 OTTOBRE 2024

Giornata da dedicarsi, alla riscoperta dei nostri 5 sensi e dell'importanza dei piccoli gesti quotidiani guidata da:

- Daniela Rubini, insegnante Mindfulness certificata dalla Mindfulness Association Italia“ Inner Sight” .
- Pranzo proposto dalla Locanda Lou Subric
- Laboratorio creativo di Raffaella Pasero

- H 9,30 Accoglienza e presentazioni presso “ Lou Subric” con tisane e biscotti

- Dalle h. 10 alle alle 11.40 camminata consapevole ed in parte meditativa, percorrendo i sentieri di San Martino Accompagnati e guidati da Daniela Rubini.

- H 11,40 Rientro in Locanda e “ Meditazione dei Chicchi d’Uva Passa”

- Dalle h 12.00

Pranzo a tema “ I 4 elementi” Terra , Acqua, Aria e Fuoco si incontrano nei vostri piatti

- Dalle 14.00 alle 15,30 Laboratorio colori e creatività con i 5 sensi

Termine della giornata con momento di condivisione e riflessioni.

P.S:

Si consiglia abbigliamento comodo e scarponcini per la camminata.

Le meditazioni possono essere praticate su tappetino/cuscino, in questo caso, per chi desidera può portarlo da casa, oppure su sedia.

Per i laboratori, il materiale verrà fornito in loco.

Iscrizioni entro il 12 ottobre 2024

Prezzo per la giornata a persona € 50

Richiesto Acconto di Iscrizione pari a € 10 per persona tramite Satispay o bonifico.

Max 15 posti