

GIORNIVERDI

Autunno 2015

PARCO BENESSERE

Dal 10 Settembre al 25 Novembre - Tutti i Giovedì
Parco di Gianola e Monte di Scauri, Cisterna Maggiore - Ore 16.00
(con il cambio dell'ora legale l'appuntamento è anticipato alle 15.30)

Tai chi al Parco

a cura dell'A.s.d Wu Wei Jia (Presidente Gennaro Agresti)

Il Taijiquan è chiamato anche "meditazione in movimento" e con i suoi movimenti lenti, omogenei, fluidi e rasserenanti hanno insegnato a moltissimi la strada interiore verso un rinnovamento fisico e psicologico. La pratica si rivolge a persone di ogni età con la finalità di riscoprire i propri ritmi, sviluppare la percezione di sé e prendere coscienza della propria respirazione. Gli incontri hanno la finalità di far apprendere al praticante le singole tecniche della forma 24 Yang.

Durata: 90 min

Partecipanti: min 4

Costo: 15,00€ / persona

Informazioni e prenotazioni: 328 1189446

Dal 3 Settembre al 26 Novembre - Tutti i giovedì
Parco di Gianola e Monte di Scauri, Cisterna Maggiore - Ore 18.30

Kundalini Yoga

a cura del Maestro Giorgio Gazzetta

Un invito alla pratica di un tipo di yoga che incrementa l'energia vitale favorendo l'equilibrio corpo-mente. Secondo la tradizione indiana Kundalini designa l'energia sottile che scorre lungo il corpo passando attraverso i sette centri energetici chiamati "chakra".

Durata: 90 min

Partecipanti: min 4

Costo: 15,00€ / persona

Informazioni e prenotazioni: (sms o whatsapp) 328 5665355

5 Settembre, 3 Ottobre, 7 Novembre

Parco di Monte Orlando, Parcheggio degli Spalti - Ore 18.00

Breathwalk

a cura del Maestro Giorgio Gazzetta

Un invito alla pratica della respirazione abbinata all'atto del camminare nel bosco.

Durata: 90 min

Partecipanti: min 4

Costo: 15,00€/persona

Informazioni e prenotazioni: (sms o whatsapp) 328 5665355

Dal 19 Settembre al 14 Novembre

Sabato 19 Settembre - Sabato 17 Ottobre - Sabato 14 Novembre

Parco di Gianola e Monte di Scauri, Info-point - Ore 10.00

Stretching Postural® nel Parco

a cura dell'insegnante Brigitte Monassi

Risveglio della consapevolezza della presenza del corpo nello spazio naturale, auto stiramenti, esercizi di respirazione, tonificazione della muscolatura profonda che sostiene e rinforza la struttura corporea, insieme ad un approfondimento del meccanismo della camminata posturale.

Durata: 90 min

Partecipanti: min 8

Costo: 15,00€/persona

Informazioni e prenotazioni: 393 471466781 (sms o whatsapp)

bmonassi@gmail.com

Dall'1 Ottobre al 26 Novembre

Tutti i Giovedì - Parco di Monte Orlando, Ingresso Santuario Trinità - Ore 15.00

Cammina con me: un cammino di passi, di pensieri, di esperienze.

a cura di Matilde Scalesse del Parco Riviera di Ulisse

Per chi vuole regalarsi un paio di ore all'aria aperta, condividendo esperienze ed emozioni.

Durata: 2h

Attività gratuita