

Insieme per il Bosco

CONOSCERE, AMARE, CUSTODIRE, VALORIZZARE



PERCORSO DI BENESSERE AL BOSCO INCONTRI CHE FANNO BENE AL CORPO E ALLA MENTE



foto scattata da Samuele Mari nell'ambito del concorso fotografico Sguardi di Bosco

SABATO 14 DICEMBRE

H 10.30

Yoga & Aromaterapia

con Alice Monti e Giorgia Rota

Corso pratico per conoscere e poter integrare nella nostra routine due validi strumenti in grado di supportarci in quelle ormai comuni situazioni di iperstress e ansia e imparare a ritagliarci un momento di completo rilassamento e ricarica per corpo e mente.

E' consigliato abbigliamento comodo. Portare un tappetino, eventualmente cuscini e coperta. Gli incontri si terranno presso il **Centro Visite del Bosco delle Querce di Seveso e Meda, via Ada Negri snc Seveso.**

prenotazione consigliata: ilboscodellequerce@gmail.com

ideato da



con il contributo di

