

Camminata-movimento-meditazione

<Parco Agricolo Naturale> Iaghetti Falchera

Accessibile, Sostenibile, Inclusivo

Programma

Ore 9,45 Ritrovo ingresso del parco Iaghetti Falchera Via degli Ulivi n°49

Ore 10,00 Partenza dalla casetta, si cammina costeggiando i Iaghetti nel parco naturale, bacchette da camminata (facoltativo)

Ore 11,00 Un pò di ginnastica a corpo libero

Ore 11,30 Ci si raduna per un momento di respirazione meditativa in ascolto della natura circostante, porta il tuo materassino yoga (facoltativo)

Ore 12,00 camminata di ritorno

Le attività saranno guidate da personale qualificato

Sabato 3 Giugno ore 10,00

Vivere il PARCO

