

summer
edition

A SCUOLA DI BENESSERE

ripartiamo da noi

pratiche di benessere all'aria aperta,
adatte a tutti

tutti gli appuntamenti si svolgeranno
presso il **PARCOBALENO** in via Nenni - Bernareggio

12/06

9h30

**ESPERIENZA
MULTI-
DISCIPLINARE
CON TARA 7**

RICONNETERCI CON LE NOSTRE RISORSE

YOGA CON ANNA BOGLIANI

SARÀ LO STRESS? - RIDURRE LO STRESS E RECUPERARE
L'ENERGIA

NATUROPATIA CON MATTEO NIGRO

SCOPRIAMO UNA PRATICA DI MASSAGGI E DI AUTO-
MASSAGGI RILASSANTE E BENEFICA PER LA SALUTE

PRATICA METAMORFICA CON PINA MUSARA

FRA DAD E SMARTWORKING E ALTRE SFIDE PER IL CORPO:

SCIogliamo LA POSTURA

EDUCAZIONE POSTURALE CON ROSSANA FRACASSINI

03/07

9h30

**EQUILIBRIO
TRA CORPO
E MENTE:
IL METODO PILATES
CON AGSAVORELLI**

IL PILATES UNISCE L'ALLENAMENTO PER TUTTO IL CORPO
CON LA CONSAPEVOLEZZA DEL PROPRIO RESPIRO.

CON SIMONA SAVORELLI SI LAVORERÀ SU POSTURA,
EQUILIBRIO E FLESSIBILITÀ IN UNA LEZIONE ADATTA A
TUTTI I TIPI DI PERSONE, ALLENATE O PRINCIPIANTI.

27/06

16h00

**RESPIRO FUNZIONALE:
WORKSHOP
ESPERIENZIALE
CON SARA PALERMO**

LE TECNICHE DELLA METODOLOGIA FUNZIONALE
ANTISTRESS ® PER RITROVARE UN BENESSERE
INTEGRATO

10/07

16h00

**YOGA DELLA RISATA,
CAMMINATA LENTA E
MEDITATA E
RILASSAMENTO CON
RESPIRAZIONE
FOCALIZZATA SUL
CUORE
CON GIUSI CAZZANIGA**

RIDERE È UN MODO SEMPLICE PER RISTABILIRE
EQUILIBRIO TRA CORPO, MENTE E ANIMA:

- RILASSA IL CORPO E CALMA LA MENTE
NELL'IMMEDIATO

- ATTIVA LE AREE DEL CERVELLO CONNESSE ALLA
CREATIVITÀ E AL PENSIERO POSITIVO

- CONTAGIA POSITIVAMENTE CHI TI CIRCONDA

ACCESSO LIBERO

PER PARTECIPARE
È NECESSARIO PORTARE
MASCHERINA, ACQUA
E TAPPETINO/TELO
PER STENDERSI
NEL PRATO

IN CASO DI MALTEMPO
GLI APPUNTAMENTI SARANNO
ANNULLATI



INIZIATIVA PROMOSSA DA
COMUNE DI BERNAREGGIO - ASSESSORATO ALLE POLITICHE SOCIALI

PER INFO: WWW.COMUNE.BERNAREGGIO.MB.IT