

## PROGRAMMA DELLE ATTIVITÀ DELLA "SETTIMANA DEL BENESSERE"

10:00 - 10:30	Risveglio di corpo e mente con pratiche in acqua nella Piscina Adriano (gratis per tutti)
11:00	Presentazione della "Settimana del benessere" con spiegazione dei trattamenti (nel "Centro salute, benessere e bellezza")
11:20 - 12:00	Yoga del mattino: Yoga dinamico, Yoga della risata
Dalle 12:00	Trattamenti individuali, su appuntamento: <ul style="list-style-type: none"><li>• I Fiori di Bach: conoscere la propria cura personalizzata;</li><li>• Massaggio Metamorfo con diagnosi individuale tramite lettura del piede;</li><li>• Cristalloterapia: ricaricarsi con l'energia delle pietre;</li><li>• Dai piedi alla testa attraverso il cuore: massaggio molto delicato e profondo che fonde elementi della riflessologia, craniosacrale, massaggio indiano e metamorfo;</li></ul>
16:00 - 16:45	Rilassamento in acqua Esperienze energetizzanti e gioiose con Raffaella e Gianni
17:30 - 18:00	Esperienza Yoga della sera: Yoga al tramonto, Yoga per due, Yoga Nidra

### INFO E ISCRIZIONI

Per l'acquisto dei biglietti e per la prenotazione dei trattamenti individuali recarsi alla segreteria del "Centro salute, benessere e bellezza" (dietro la piscina coperta)  
Tel. 081 9087181