

MENTE CORPO SPIRITO

Laboratori Esperienziali

5 settembre 2021

ore 8:30 > 19:00

*Centro Culturale
S. Agostino
CREMA*



Accesso ai laboratori
SOLO SU PRENOTAZIONE

al numero 366 7688277

email: aism.cremasco@aism.it > oppure: QR CODE



Comune di Crema

PROGRAMMAZIONE
MATTINO

Chiostrò Magnolia

- > 8.30/9.30 **Risveglio Energetico** con Mauro Rivolta
- > 10.00/11.00 **Mindfulness** con Fernanda Frassi
- > 11.30/12.30 **T'ai Chi Ch'uan** con Fabrizio Burattini

Chiostrò del Pozzo

- > 10.00/11.00 **Yoga Path** con Ramona Zerbi
- > 11.30/12.30 **Corpo e Coscienza** con Barbara Nespòli

Sala Pietro da Cemmo

- > 11.30/12.30 **Yoga-Sun Power Dynamic** con Emanuel Bruschi

CremArena

- > dalle ore 10.00 **Nordic Walking** con Claudia Marotta

In modalità ONLINE- Sessione di gruppo via Skype

- > 10.00/11.00 **Canto 'curativo'** con Sabrina Cuccu

Trattamenti individuali dalle ore 10.00

- Trattamento Bars** con Elisabetta Pugliese
- Trattamento Reiki** con Elisabetta Pugliese
- Trattamento PSYCH-K** con Beatrice Udali
- Trattamento Shiatsu** con Mauro Rivolta
- Canto 'curativo' e/o esperienziale via Skype** con Sabrina Cuccu

PROGRAMMAZIONE
POMERIGGIO

Chiostrò Magnolia

- > 14.30/15.30 **Corpo e Coscienza** con Barbara Nespòli
- > 16.00/17.00 **Yoga Path** con Ramona Zerbi

Chiostrò del Pozzo

- > 14.30/15.30 **Biodanza** con Beatrice Udali
- > 16.00/17.00 **T'ai Chi Ch'uan** con Fabrizio Burattini

Sala Pietro da Cemmo

- > 15.00/16.00 **Mindfulness** con Fernanda Frassi
- > 16.30/17.30 **Yoga-Sun Power Dynamic** con Emanuel Bruschi

IN CHIUSURA

18.00/19.00
Meditazione KUNDALINI
con Fernanda Frassi

Consigliato abbigliamento comodo e tappetino/telo.
ACCESSO A TUTTI I LABORATORI solo con prenotazione e presentando Green Pass
(vaccino, tampone rapido 48 ore/guarigione covid 6 mesi)