Con il patrocinio di

COMUNE DI CASARGO

COMUNE DI CRANDOLA

COMUNE DI MARGNO

In collaborazione con

PROLOCO DI CASARGO

PROLOCO DI CRANDOLA

PROLOCO DI MARGNO

Si ringraziano

TASHI DELEK BAR CAFE

Borghetti Pharma since 1962

2020

2020

LUGLIO

13 Lunedì	MARGNO/BAGNALA	ore 9.30 - 10.30	Movimento in salute (Milli)
14 Martedì	PIAN DELLE BETULLE	ore 10.00 - 11.15	Movimento in salute (Milli)
	CRANDOLA	ore 17.30 - 18.30	Daoyng e Qigong (Cesare)
15 Mercoledì	MARGNO/BAGNALA	ore 9.30 - 10.30	Movimento in salute (Milli)
	NARRO	ore 15.00 - 16.00	Ascoltare e Parlare con il Bosco (Luigi)
	CASARGO	ore 16.30 - 18.00	Incontro conoscitivo sugli oli essenziali (Federica)
16 Giovedì	CRANDOLA	ore 9.30 - 10.30	Movimento in salute (Milli)
	PAGLIO	ore 16.00 - 17.30	Yoga per Adulti (Martina) e Happyoga per Bambini (Jessica)
	MARGNO/BAGNALA	ore 17.30 - 18.30	Soffio di Vento - Rilassamento in Movimento (Elena)
	CRANDOLA	ore 19.30 - 20.30	Ginnastica Bruciagrassi (Laura)
	CASARGO		* Possibilità di Consulti Individuali di Aromaterapia con Federica
17 Venerdì	PAGLIO	ore 15.00 - 16.00	Ascoltare e Parlare con il Bosco (Luigi)
18 Sabato	PIAN DELLE BETULLE	ore 10.00 - 11.30	Daoyng e Qigong (Cesare)
	MARGNO/BAGNALA	ore 17.30 - 19.30	Meditazione in Cammino con Ilaria e Margherita da Margno a Bagnala
20 Lunedì	MARGNO/BAGNALA	ore 9.30 - 10.30	Movimento in salute (Milli)
	NARRO	ore 15.00 - 16.00	Ascoltare e Parlare con il Bosco (Luigi)
21 Martedì	MARGNO/BAGNALA	ore 8.00	Ritrovo Piazzale di Margno per Yoga Trakking (Martina) - Anello Monte Muggio (Pranzo al Sacco)
	PIAN DELLE BETULLE	ore 10.00 - 11.15	Movimento in salute (Milli)
	PIAN DELLE BETULLE	ore 14.30 - 15.00	Partenza da Paglio - Ascoltare e Parlare con il Bosco (Luigi)
	PIAN DELLE BETULLE	ore 15.00 - 17.00	Yoga (Rossana e Roberta)
	PIAN DELLE BETULLE	ore 17.00 - 17.30	Ascoltare e Parlare con il Bosco (Luigi)
	CRANDOLA	ore 17.30 - 18.30	Daoyng e Qigong (Cesare)
22 Mercoledì	MARGNO/BAGNALA	ore 9.30 - 10.30	Movimento in salute (Milli)
	CASARGO	ore 15.00 - 17.00	Yoga (Rossana e Roberta)
	CASARGO	ore 18.00 - 19.30	Cerchio di Meditazione e Mindfulness (Margherita)
23 Giovedì	CRANDOLA	ore 9.30 - 10.30	Movimento in salute (Milli)
	PIAN DELLE BETULLE	ore 14.30 - 15.00	Partenza da Paglio - Ascoltare e Parlare con il Bosco (Luigi)
	PIAN DELLE BETULLE	ore 15.00 - 17.00	Yoga (Rossana e Roberta)
	PIAN DELLE BETULLE	ore 17.00 - 17.30	Ascoltare e Parlare con il Bosco (Luigi)
	GIUMELLO	ore 15.30 - 17.00	Respiro (Barbara)
	CASARGO	ore 17.30 - 18.30	Soffio di Vento - Rilassamento in Movimento (Elena)
	CRANDOLA	ore 19.30 - 20.30	Ginnastica Bruciagrassi (Laura)
24 Venerdì	PAGLIO	ore 15.00 - 16.00	Ascoltare e Parlare con il Bosco (Luigi)
27 Lunedì	MARGNO/BAGNALA	ore 9.30 - 10.30	Movimento in salute (Milli)
	NARRO	ore 15.00 - 16.00	Ascoltare e Parlare con il Bosco (Luigi)
28 Martedì	PIAN DELLE BETULLE	ore 10.00 - 11.15	Movimento in salute (Milli)
	PIAN DELLE BETULLE	ore 14.30 - 15.00	Partenza da Paglio - Ascoltare e Parlare con il Bosco (Luigi)
	PIAN DELLE BETULLE	ore 15.00 - 17.00	Yoga (Rossana e Roberta)
	PIAN DELLE BETULLE	ore 17.00 - 17.30	Ascoltare e Parlare con il Bosco (Luigi)
	CASARGO	ore 17.00 - 18.30	Visualizzazione dei 4 Elementi (Barbara, Ramona e Andrea - Yoga 4 Elementi) per adulti e bambini
	CRANDOLA	ore 17.30 - 18.30	Daoyng e Qigong (Cesare)
29 Mercoledì	MARGNO/BAGNALA	ore 9.30 - 10.30	Movimento in salute (Milli)
	CASARGO	ore 15.00 - 17.00	Yoga (Rossana e Roberta)
	CRANDOLA	ore 17.00 - 18.00	Ginnastica Dolce (Maria)
	CRANDOLA	ore 18.00 - 19.30	Cerchio di Meditazione e Mindfulness (Margherita)
30 Giovedì	CRANDOLA	ore 9.30 - 10.30	Movimento in salute (Milli)
	PIAN DELLE BETULLE	ore 14.30 - 15.00	Partenza da Paglio - Ascoltare e Parlare con il Bosco (Luigi)
	PIAN DELLE BETULLE	ore 15.00 - 17.00	Yoga (Rossana e Roberta)
	PIAN DELLE BETULLE	ore 17.00 - 17.30	Ascoltare e Parlare con il Bosco (Luigi)
	GIUMELLO	ore 16.00 - 17.30	Yoga per Adulti (Martina) e Happyoga per Bambini (Jessica)
	MARGNO/BAGNALA	ore 17.30 - 18.30	Soffio di Vento - Rilassamento in Movimento (Elena)
	CRANDOLA	ore 19.30 - 20.30	Ginnastica Bruciagrassi (Laura)
31 Venerdì	PAGLIO	ore 15.00 - 16.00	Ascoltare e Parlare con il Bosco (Luigi)

Centro Grafico CG - Introbio (Lc)

Si prega di raggiungere la location dell'evento almeno 10 minuti prima dell'ora di inizio, muniti di tappetino.
Non è necessaria l'iscrizione. Contributo di partecipazione € 5,00 a persona.

Per info:
pagina FB Festival olistico Il Respiro della Valle - https://www.facebook.com/Festival-olistico-Il-respiro-della-valle-107668574159462/
profilo IG https://www.instagram.com/ilrespirodellavalle/
Barbara 347 5884197

L'organizzazione declina ogni responsabilità per danni a persone o cose durante lo svolgimento degli incontri.