

25 anni insieme

sabato 21 settembre dalle 7.30 alle 23.00



Una giornata di lezioni, giochi, musica, conferenze, trattamenti e cibo per festeggiare insieme i 25 anni di Centro Natura.

PROGRAMMA

SALUTE IN MOVIMENTO

Ore 9.30-12.30 Camminata nel parco di Villa Spada condotta da Gabriella Gamberini

CONFERENZE E PRESENTAZIONI

- Ore 10.00-12.00 Conferenza su Ayurveda con Paola Lenzi
Ore 10.30-11.30 Presentazione corsi Mum & baby yoga e Yoga in gravidanza con Barbara Donati
Ore 11.30-12.30 Incontro con l'Osteopata Rodolfo Bargna
Ore 17.30-18.30 Lezione aperta di Shiatsu a cura di Araba Fenice
Ore 19.00-21.00 La casa del Guercino conferenza a cura di Barbara Ghelfi
Ore 20.00-21.00 Presentazione pratiche Mindfulness a cura di B-yourself

SCUOLA DI NATUROPATIA

Ore 10.00-12.00 Percorso Kneipp casalingo con Stefania Marianucci e Elisabetta Poggi

ATTIVITÀ PER BIMBI E RAGAZZI

- Ore 15.00-17.30 Judo bimbi/ragazzi con Pino Cuscini
Ore 17.30-18.15 Yoga genitori e bimbi insieme con Eléonore Grassi
Ore 18.00-19.30 Laboratorio creativo per bambini

MUSICA IN PIAZZA

Ore 20.00-21.00 Musica in piazza con Banda Rei (artisti di strada)

RISTORANTE

- Ore 12.00-15.00 Pranzo
Dalle ore 18.00 Apericena

TRATTAMENTI

Dalle ore 9 e per tutta la giornata

Sarà possibile provare tutti i trattamenti proposti dai nostri operatori con la formula 15 minuti di...

CORSI

YOGA

- Ore 7.30-8.30 Yoga Dinamico con Elena Codogno
Ore 10.00-11.00 Hatha yoga con Lucia Cuppini e Pino Satta
Ore 11.40-12.40 Yoga Dolce con Barbara Donati
Ore 13.15-14.15 Yoga Dinamico con Andrea Raic
Ore 16.00-17.00 Yoga Posturale con Alessandro Fattorini
Ore 18.40-19.40 Yoga e Respiro con Simona Ramazzotti
Ore 19.30-20.30 Acroyoga con Lucia Cuppini e Giampiero Buganè

PILATES

- Ore 11.00-12.00 Pilates Sbarra Fit con Lucia Valgimigli
Ore 17.00-18.00 Pilates Matwork con Edoardo Fabbri
Ore 19.30-20.30 Pilates Multilivello con Giuseppe Spinelli

DANZA E DINTORNI

- Ore 21.00-22.00 Danza Energetica femminile con Maria Martinez Peñalba

ARTI ORIENTALI

- Ore 11.00-12.00 Taijiquan con Rita Casadei

TECNICHE POSTURALI

- Ore 10.00-11.00 Ginnastica Posturale e Stretching con Enrico Gualandi

Scopri di più



Centro Natura
via degli Albari, 4/a - Bologna
www.centronatura.it

in collaborazione con