

Sport e benessere a Torba

Pubblicato: Venerdì 9 Giugno 2006

Grande novità al Monastero di Torba: domenica 11 giugno, dalle 10 alle 18, il FAI – Fondo per l'Ambiente Italiano organizza, in collaborazione con lo Sporting Club 2000, la prima edizione di "Sport & Benessere a Torba", un'iniziativa studiata sulla base del crescente bisogno di armonia e benessere, che proporrà ai visitatori una serie di attività utili per il raggiungimento di un invidiabile equilibrio fisico e mentale.

✖ Sarà una domenica all'insegna della salute esteriore e del benessere interiore, dedicata a tutti gli amanti dell'esercizio sportivo e delle dinamiche dello "star bene" e rivolta a tutte le fasce d'età. Durante la giornata sarà possibile partecipare a lezioni di numerose discipline, tra cui pilates, tai-chi, respirazione cinese, spada giapponese, hip-hop, balli caraibici e di gruppo, difesa personale, latino dance, della durata di 30 minuti ciascuna e aperte a tutti (sono necessarie le scarpe da ginnastica). In più esercizi di rilassamento, dimostrazioni di cardio-fitness, massaggi con esperti del settore, possibilità di chiedere consigli a rinomati professionisti del fitness, conferenze su alimentazione e medicina sportiva, proposte di menù "in linea" per una forma perfetta e postazioni di estetica, dove verranno effettuate sedute di trucco, manicure e decorazione unghie e tattoo all'henné.

In vista delle prossime vacanze, anche i meno dinamici avranno la possibilità di rigenerarsi, ascoltando musica rilassante o sorseggiando un'ottima tazza di tè della "Pether's house", che per l'occasione metterà in vendita le sue particolari miscele.

Inoltre, per pranzo il ristorante "Il Refettorio", inserito nel complesso monacale, proporrà ai visitatori degli speciali menù "light", tutti da gustare.

Per i bambini: Corsi di introduzione alle discipline sportive e rispetto della natura.

INGRESSO: Adulti: € 4,00; Ragazzi: € 3,00.

ORARIO: domenica 11 giugno dalle 10 alle ore 18.

PER INFORMAZIONI: FAI – Monastero di Torba, Gornate Olona (Va). Tel. 0331-820301

Per maggiori informazioni sul FAI consultare il sito www.fondoambiente.it

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it

