

Salute e benessere, una domenica di relax al Monastero di Torba

Pubblicato: Venerdì 8 Giugno 2012



Domenica 10 giugno, dalle 10 alle 18, appuntamento con la prima edizione di **“FAI ben...essere a Torba”**, manifestazione organizzata dal Fondo Ambiente Italiano in collaborazione con **“QUINTO ELEMENTO – Fitness&Akua Club”** di **Venegono Inferiore** negli spazi dell’antico Monastero di Torba a Gornate Olona.

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, utili per il raggiungimento di armonia, benessere e di un invidiabile equilibrio fisico e mentale, tra cui anche pilates, yogaflex, flexibility e piloga (descrizione e dettagli dei corsi su www.ilquintoseitu.it).

Sempre a cura di QUINTO ELEMENTO, possibilità di provare la disciplina del pancafit – per un allungamento muscolare globale – e avere una consulenza personalizzata di training posturale.

Per i più piccoli: Laboratori didattici con esperti animatori.

Per gli amanti delle due ruote: visita in bicicletta con partenza da Torba alla volta di Castiglione Olona attraverso la pista ciclabile della Valmorea. Una volta a Castiglione Olona visita del borgo e rientro al Monastero passando dai sentieri sterrati di Caronno Corbellaro, la salita del piccolo Stelvio. Il tutto accompagnato dalle nostre guide. (servizio su prenotazione 10 €)

Durante la giornata sarà possibile effettuare visite guidate all’antica torre con i suoi pregiati affreschi del XVII secolo e alla chiesa del XI secolo accompagnati dalle guide del FAI. Inoltre in occasione della manifestazione il Ristorante “Il Refettorio” proporrà uno speciale menù all’insegna di un’alimentazione salutare. E’ consigliata la prenotazione telefonica al numero 335/1689902.

Ingresso:

Adulti: € 7,00; Ragazzi (4-14 anni): € 3,00; Iscritti FAI: € 1,00; Abbonati Quinto Elemento € 1,00.

Orario: ore 10-18.

Per informazioni e prenotazione corsi:

FAI – Monastero di Torba: tel. 0331-820301; faitorba@fondoambiente.it

QUINTO ELEMENTO: tel. 0331-865524 www.ilquintoseitu.it info@ilquintoseitu.it

In caso di maltempo l'evento sarà rimandato a data da definirsi

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it