

San Michele al naturale

Pubblicato: Lunedì 1 Settembre 2014

San Michele al naturale: una giornata di natura, relax e benessere, proposta dagli Amici del San Michele, in collaborazione con l'associazione Vivere Sano Quotidianamente e con il patrocinio del Comune di Golasecca. L'appuntamento è per **domenica 7 settembre**, il programma è molto ricco e le iniziative sono ad accesso libero, con l'esclusione del pranzo e della camminata Nordic Walking per cui occorre prenotarsi entro martedì 2 settembre (trovate qui sotto i contatti).

PROGRAMMA

ore 9.30 "Movimento in natura"

Camminata nei boschi di Golasecca con le tecniche NORDIC WALKING a cura degli istruttori ANWI Gigi Bellaria, Cristiano Nericcio e Stefania Salvi.
Ritrovo presso l'Oratorio San Luigi: colazione e partenza con conclusione del percorso presso la Piazza San Michele.

ore 12.30 "Natural Mangiando"

PRANZO a cura dell'Associazione VIVERE SANO QUOTIDIANAMENTE
Menù:
- Antipasto: Panzanella
- Primo: Insalata di cereali alla mediterranea
- Secondo: Hamburger di legumi con patate in insalata e salsa

ore 15.00 "Ben-Essere"

Introduzione, attraverso semplici esercizi, ad attività per l'equilibrio e l'armonia corpo-mente;
- YOGA DEL SOLE
a cura di Lucetta Seveso e Carla Fontana Insegnanti di Raja Yoga (I.I.R.Y.)
- YOGA PER BAMBINI
a cura di Sabrina Protasoli Insegnante di VINIYOGA iscritta alla Y.A.N.I. e Lucetta Seveso
- RILASSAMENTO CON LE TECNICHE di FELDENKRAIS
a cura di Gigi Bellaria istruttore A.N.W.I.
- I BENEFICI DEL TAI CHI
a cura del Maestro Camillo Corvi F.K.W.I.
(N.B.: Si consiglia di portare un telo per gli esercizi da svolgere a terra).

ore 16.30 "Una Dolce Sorpresa"

- MERENDA e SHOWCOOKING
a cura di Maddalena Macchi Cuoca ed Insegnante di cucina naturale
- CONCORSO "INDOVINA L'INGREDIENTE"
Su offerta dell'Associazione VIVERE SANO QUOTIDIANAMENTE in palio:
1 buono sconto per corso Cucina Naturale con Maddalena
1 buono sconto per corso NordicWalking con Gigi

... e per tutta la giornata:

"Km Zero, Bontà Infinita"

Stand di prodotti alimentari artigianali locali

"OrtoBello"

Esposizione delle meravigliose produzioni degli ortisti di Golasecca

INFORMAZIONI GENERALI

Camminata Nordic Walking e Pranzo su prenotazione.
Si prega gentilmente di inviare la propria iscrizione **ENTRO IL 2 SETTEMBRE** all'indirizzo email: michele@axi.it o telefonicamente al numero: **328 1261543**
Colazione+Nordic Walking+Pranzo=20 Euro (Bambini sotto i 10 anni=10 Euro)
Solo Pranzo=18 Euro
N.B.: Bevande e caffè esclusi - Attività pomeridiane a offerta libera

