

## VareseNews

### “Regalati un percorso di benessere”: due giornate dedicate alla cura di sé ad Agra

**Pubblicato:** Venerdì 20 Giugno 2025



 Centro di Agra

 Agra, VA

 Agra

Due giornate interamente dedicate al benessere psico-fisico, immerse nella natura di Agra, attendono tutti coloro che desiderano prendersi una pausa rigenerante e ritrovare l’armonia interiore. **Sabato 28 e domenica 29 giugno, presso la struttura Parco Daini (Piazzale Giacomo Morandi), la Pro Loco Agra organizza un articolato programma di attività** per ogni età, pensate per offrire un’esperienza olistica e profonda.

#### **Trattamenti e attività per corpo, mente e spirito**

L’iniziativa propone un ricco ventaglio di discipline e trattamenti: yoga, Qi Gong, meditazione con i cristalli, rilassamento con campane tibetane e massaggi sonori si alternano a momenti dedicati al riequilibrio energetico e al benessere fisico, tra cui massaggi ayurvedici, riflessologia plantare, trattamenti con oli essenziali e tecniche psicosomatiche. Saranno inoltre disponibili esperti in iridologia,

nutrizione, reiki, fiori di Bach e fiori australiani.

L'esperienza, come suggerisce il titolo dell'evento – “Regalati un percorso di benessere” – invita i partecipanti a chiudere gli occhi, respirare profondamente e lasciarsi cullare da attività che stimolano la pace e la calma interiore.

### **Il programma del sabato**

Sabato 28 giugno il programma prevede:

Ore 11:30 – Laboratorio di cucina naturale con Helena Omatti su rimedi per contusioni e raffreddamenti

Ore 14:30 – Conferenza di cristalloterapia con Aldrigo Elena

Ore 14:30 – Attività per bambini (5-12 anni): giochi di movimento e conoscenza dei cristalli con Veronica Maltrasso

Ore 16:00 – Lezione di Yoga “Respiro – Mente – Corpo” con Carla e Sonia

Ore 17:00 – Rilassamento profondo di gruppo

Ore 18:00 – Massaggio sonoro con campane tibetane (individuale)

Ore 19:30/20:00 – Cena nepalese

### **Il programma della domenica**

Domenica 29 giugno:

Ore 9:30 – Conferenza su Fiori di Bach e Fiori Australiani con Gabriella Gottardi

Ore 10:00 – Dimostrazione su uso e proprietà delle essenze con Liliana Miucci

Ore 11:30 – Esercizi di Qi Gong con Alibizzati Manuela

Ore 15:00 – Prova di massaggio sonoro tibetano (individuale)

Ore 16:00 – Lezione di Yoga “Respiro – Mente – Corpo” con Carla e Sonia

Ore 17:00 – Rilassamento profondo di gruppo

Ingresso libero e terapisti sempre presenti

Durante entrambe le giornate saranno presenti operatori e terapisti qualificati per trattamenti individuali e consulenze. L'ingresso è libero, ma è consigliata la prenotazione.

Per ulteriori informazioni è possibile contattare la Pro Loco Agra al numero 3358178808. Gli incontri si svolgeranno presso Piazza Pasquinelli 1, Agra.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it