



## TrekBenessere

- passeggiata nella natura
- pratica di autoshiatsu e stretching dei meridiani presso Castello di Mongiorgio
- picnic condiviso

sabato 26 ottobre



**Ritrovo ore 13:30**

presso il parcheggio rotonda di Monteveglio, compattiamo le auto e ci spostiamo a Monte San Pietro.

**Partenza ore 14:15**

percorso km 5 circa, terreno misto, dislivello medio... soggetto a variazioni in base alle condizioni meteo.

**Pratica ore 16:00**

disciplina benessere, 45 minuti di AutoShiatsu e Stretching dei meridiani, nella sala del Castello di Mongiorgio

**Pic nic ore 18:00**

E' possibile fermarsi per un picnic condiviso nel Castello.

- Il trekking e' guidato da Denis Gubbelini - walking leader
- La pratica benessere e' condotta da Katia Barbieri - operatrice e docente di shiatsu e discipline bionaturali

**prenota entro il 21 ottobre**

possiamo accogliere massimo 30 partecipanti

La prima volta che partecipi al TrekBenessere la tua prenotazione e' gratuita, devi solo rinnovare il tesseramento annuale (costo 15,00 euro) all'Associazione Shizen organizzatrice dell'evento. Le volte successive versi solo la quota di partecipazione di 15,00 euro. Contattaci per avere le indicazioni.

INFO E PRENOTAZIONI

Katia Barbieri - 328 461 1194

Denis Gubbelini - 331 123 5424

info@scuoladishiatsu.it

www.shizenshiatsu.it