

“IL CORPO TRA LE NUVOLE”



Il Consiglio Direttivo del CRAL propone una giornata di relax e meditazione a Valsalice

Domenica 20 Maggio 2018

Programma

H 10.30 – 12.00 Introduzione delle attività e risveglio dinamico

H 12.00 – 13.00 Giochi di consapevolezza corporea

H 13.00 – 14.00 Pranzo con menu vegetariano

H 14.30 – 16.00 Il tocco: conoscere il corpo attraverso le mani

H 16.00 – 16.30 Tisana Break

H 16.30 – 17.30 Meditazione del Cuore

H 17.30 – 18.30 Il silenzio e le parole, la condivisione

COSTO per i SOCI: 35 € - NON SOCI: 50 €

MATERIALE DA PORTARE: Abbigliamento comodo, calzini antiscivolo, un materassino espanso e una coperta.

Per informazioni è possibile contattare **Simona** al n. **3464113965**.

Per la buona riuscita dell'evento è necessario prenotare presso la Segreteria del CRAL **entro mercoledì 16 maggio** (telefono 011.6606356, dal lunedì al venerdì, dalle ore 15:00 alle ore 19:00).

Torino, 02 maggio 2018

IL DIRETTIVO CRAL SMAT