

# Natura e Benessere

**Green Mindfulness e yoga per adulti in natura per il benessere di mente e corpo e favorire una crescita personale.**



## SABATO 29/08 – SABATO 12/09 – 15:30 / 19:00

Incontri liberi al sabato pomeriggio presso il Parco di Roncolo, per praticare l'esperienza della **Green Mindfulness** con percorsi di consapevolezza e meditazione in natura, e lezioni di **yoga** all'aria aperta per risvegliare la propria energia vitale.

### PROGRAMMA

15:30	arrivo partecipanti e presentazione delle attività	17:30-18:30	Yoga
16:00-17:15	attività di Green Mindfulness	18:30-19:00	condivisione e saluti

Costo per un pomeriggio di attività: € 24,40 i.c.a persona. Cena o aperitivo facoltativo non incluso nel prezzo, presso il bar ristorante Volare. Partecipanti: min. 15 - max 20. Iscrizioni: dal 12/8 entro il sabato precedente all'attività.



## SABATO 26/9 E DOMENICA 27/9

Fine settimana presso Il Rifugio dell'Aquila di Ligonchio per approfondire le tecniche della **Green Mindfulness** e dello **yoga**, tra camminate e momenti di condivisione e riflessione.

### PROGRAMMA SABATO 26/9

9:30	arrivo partecipanti
11:30	lezione di yoga
13:00	pranzo e tempo libero
16:30	Green Mindfulness (camminata e attività guidate)
18:30	condivisione e feedback sulla giornata
20:15	cena

### PROGRAMMA DOMENICA 27/9

7:00	lezione di yoga
8:00-9:30	colazione
10:00	Green Mindfulness (escursione e attività guidate)
12:30	pranzo al sacco
13:30	Green Mindfulness (escursione e attività guidate)
16:30	rientro

Camera doppia uso singola: € 166,00 i.c. Camera doppia uso doppia: € 149,00 i.c. Partecipanti: min. 10 - max. 15. Iscrizioni: dal 12/8 entro il 5/9. Il prezzo include: pernottamento (1 notte), uso piscina interna, pranzo e cena del sabato, colazione e pranzo al sacco della domenica e attività di Green Mindfulness e Yoga. In caso di disdetta a due settimane prima dell'evento verrà trattenuto il 25% della quota che potrà essere riutilizzata per un'altra iniziativa di "Natura e Benessere UISP".

Attività svolte da: **Daria Bondavalli** – Green Life Professional Coach e Guida Ambientale Escursionistica (AIGAE)  
**Soraya Ismaili** – Insegnate di Yoga Certificata

**ATTIVITÀ A LIBERA PARTECIPAZIONE: È POSSIBILE SCEGLIERE DI PARTECIPARE A TUTTE O SOLO AD ALCUNE ATTIVITÀ**

**INFO E ISCRIZIONI:** online su [shop.uispre.it](http://shop.uispre.it) e **UISP Comitato Territoriale di Reggio Emilia APS**,  
via Tamburini, 5, RE Tel. 0522 267211 - mail [h-sport@uispre.it](mailto:h-sport@uispre.it)

