

BENESSERE AL MUSEO

Natura

Cultura

Salute

Benessere

LE DOMENICHE MATTINA D'ESTATE
AL GIARDINO DEL MUSEO ETNOGRAFICO
DELLA PROVINCIA DI BELLUNO
A SERAVELLA DI CESIOMAGGIORE

**MUSEO ETNOGRAFICO
DOLOMITI**

VIA SERAVELLA 1, 32030 CESIOMAGGIORE, BL

PRENOTAZIONI
351.9927115

DOMENICA 11 LUGLIO

ore 9:00 *Hata Yoga in giardino* a cura di Rossana Tatto.

Per il benessere di corpo e mente: fluisci, respira, ritrova calma ed equilibrio.

ore 10.30 Percorso interattivo al Museo di Seravella: *“Essere donna nella montagna bellunese”*

a cura dell'Associazione ISOIPSE

DOMENICA 18 LUGLIO

ore 9.30 *Il respiro è vita: valorizzare la respirazione come fonte di benessere* a cura di Denise De Gol.

Percepire i vari aspetti della respirazione, guidare il respiro per guidare la mente e le emozioni, semplici tecniche di concentrazione e rilassamento con il respiro.

ore 10.30 Visita guidata al giardino e al roseto del Museo a cura dell'Associazione ISOIPSE

DOMENICA 25 LUGLIO

ore 9.30 *Walking meditation. Meditazione camminata con le cuffie immersive* a cura di Ester De Lazzar. Passeggiata consapevole in giardino per coltivare la calma, la concentrazione e la serenità.

ore 10.30 Percorso interattivo al Museo di Seravella: *“L'arte del gioco nella cultura contadina”*

a cura dell'Associazione ISOIPSE

DOMENICA 8 AGOSTO

ore 9.30 *Il respiro è vita, valorizzare la respirazione come fonte di benessere,* a cura di Denise De Gol.

Verranno riprese alcune tecniche e informazioni del primo incontro con approfondimenti teorici e pratici anche in base alle necessità e alle richieste delle persone.

ore 10.30 Visita alla mostra temporanea *“Say Cheese, volti e voci di malga”* il Museo

a cura dell'Associazione ISOIPSE

POSTI LIMITATI

(MIN 8 - MAX 18)

PER PRENOTAZIONI

351. 9927115

20 EURO A PERSONA: ATTIVITÀ BENESSERE + PERCORSO E INGRESSO MUSEO

+ UN REGALO DOLOMIA SKINCARE

E' POSSIBILE PARTECIPARE ALLE LEZIONI SINGOLE OPPURE PRENOTARSI PER

4 APPUNTAMENTI BENESSERE AL PREZZO DI 3 (60 EURO)

*Le lezioni sono adatte a tutti, principianti e chi già pratica.
E' necessario utilizzare abiti comodi e adeguati e portare il proprio tappetino/coperta –sono disponibili alcuni
tappetini-.*

*Tempo atmosferico permettendo le lezioni saranno all'aperto,
nel profumato giardino del Museo.*

*In caso di pioggia sarà possibile utilizzare uno spazio interno.
con pavimento in legno*