

Biblioteca Civica "F. Camona"

C.So Roma, 15 Gravellona Toce Tel/Fax: 0323/846161

E-Mail: biblioteca@comune.gravellonatoce.vb.it

TITOLO: Corso di ZEN STRETCHING

NOME ASSOCIAZIONE:

GRUPPO ECO OLISTICO ESSENZE associato ADA CON DOMODOSSOLA

Vicolo Facini 6, 28845 Domodossola (VB)

email: adavcoprovinciale@libero.it

BREVE DESCRIZIONE: *Lo Zen Stretching, o Stretching dei Meridiani, consiste in esercizi di allungamento muscolare che hanno come fine il rilascio delle tensioni e la libera circolazione dell'energia all'interno dei cosiddetti Meridiani energetici, con notevole beneficio per tutta la persona. In quanto praticabili nel pieno rispetto del proprio corpo e dei propri limiti, sono eseguibili da chiunque, in qualsiasi momento della vita e forma fisica." Si consiglia abbigliamento comodo e tappetino.*

LUOGO: Biblioteca Civica "F. Camona" di Gravellona Toce

DATE: E' un ciclo di 8 incontri. Da Mercoledì 11 Marzo, con cadenza settimanale.

ORARIO: h. 18.30

Durata: 1 ora circa a lezione

Numero minimo di partecipanti: 5-6 persone.

Numero massimo di partecipanti: circa 15 persone.

NOME E COGNOME ISTRUTTORE: MANUEL BATTRO

Telefono 347 59 25 765 (se possibile, solo SMS o Whatsapp)

E-mail: manuelbattro85@alice.it

COSTO: € 50 per tutto il corso + tessera associativa ADA CON pari a €10.