



Passeggiata Meditativa

- Gli incontri saranno dedicati all'accrescimento della consapevolezza corporea e mentale.
- L'insegnante ci condurrà, durante una passeggiata, in un percorso di attenzione verso il corpo e i suoi segnali.
- Impareremo dei semplici e pratici esercizi di respirazione che, oltre a ossigenare il corpo, hanno un impatto positivo sul sistema nervoso. Intervalleremo una comoda camminata a una pratica che stimolerà le nostre percezioni sensoriali, portando la mente in uno stato più meditativo e presente.
- Ogni settimana verrà proposto un breve e accessibile itinerario, raggiungibile con i mezzi pubblici.

INIZIO **martedì 5 marzo 2024**

ORARIO **dalle 14:00 alle 15:00**

DURATA ciclo di 10 incontri

LUOGO ritrovo per la prima passeggiata **al parco giochi di Origlio**

MONITRICE Julijana MILICEVIC

COSTO **CHF 100.00 per il ciclo di 10 incontri**

PARTECIPANTI **minimo 4 iscritti**

ISCRIZIONI mediante invio/consegna del tagliando che figura in fondo alla pagina **entro il 20 febbraio 2024, compilato in tutte le sue parti e firmato**

PAGAMENTO tramite la polizza consegnata all'inizio del corso

- Gli iscritti saranno avvertiti solo nel caso in cui il corso non venisse organizzato.
- Ogni partecipante deve essere personalmente assicurato contro gli infortuni.
- I giorni di assenza non danno diritto a una riduzione sulla tassa di partecipazione, tranne in caso di periodo prolungato, su presentazione del certificato medico



CEDOLA DI ISCRIZIONE

da ritornare a **Centro Diurno ATTE Lugano, Via Beltramina 20A, 6900 Lugano**

Il/la sottoscritto/a _____

Indirizzo completo _____

Tel. _____ Cell. _____ e-mail _____

si iscrive al ciclo "**Passeggiata meditativa**" è personalmente assicurato contro gli infortuni e si impegna a pagare l'importo stabilito.

Data _____ Firma _____