



**Comune di
Canossa**



Cultura e Benessere in Natura

Nordic Walking e Tai Chi

Sabato 17 settembre 2016 - Pomeriggio

Tempietto del Petrarca - Selvapiana di Canossa RE

Una facile passeggiata sui sentieri del Tempietto del Petrarca, tra storia e natura, in compagnia dell'istruttore e guida Roberto. Vieni a scoprire i molteplici benefici per la salute della camminata nordica. Durante il cammino praticheremo alcune tecniche per la salute di Tai Chi, l'antica disciplina cinese utilizzata per liberare l'energia interna. Due esercizi efficaci per ritrovare il proprio benessere in armonia con se stessi e con la natura.



Tai Chi

efficaci per ritrovare il proprio benessere in armonia con se stessi e con la natura.

E prima di concludere la passeggiata, un simpatico APERITIVO presso il Tempietto, offerto da Ecomuseo e Luciniera agricoltura sostenibile.

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

Per informazioni ed iscrizione: Roberto 348 7915178 - info@incia.coop

Ritrovo: **ore 16.45** parcheggio Ristorante Pagoda, via Carazzeto, 8 - Currada di Canossa.
Spostamento con mezzi propri - Può partecipare anche chi non usa i bastoncini

Costo: euro 5 - Indossare scarpe da trekking e abbigliamento da camminata.

In collaborazione con:



RECO TUR
TURISMO CONSAPEVOLE
NELL'APPENNINO TOSCO EMILIANO

