



**Regione Liguria-Patto di sussidiarietà 2018-2019**  
**Le attività realizzate dal Patto di sussidiarietà 2018-2019**  
**Progetto:"Ogni stagione porta i suoi frutti"**  
**sono finanziate dal Ministero del Lavoro e delle Politiche sociali**  
**distretto sociosanitario n. 12**

## **BENESSERE IN CAMMINO**

nell'ambito del progetto "l'ora del tè"  
ti invitiamo

**VENERDÌ 17 MAGGIO 2019** e  
**VENERDÌ 31 MAGGIO 2019**  
**ALLE ORE 14,30**  
**IN PIAZZA A SANT'EUSEBIO**

*con la walking leader Catia Regoli e l'insegnante di yoga Simona Mocci*

Camminare è sempre un'attività benefica per il corpo e per la mente. Durante il cammino il nostro corpo produce sostanze che provvedono al benessere generale e la mente si libera dalle scorie della quotidianità. Durante i nostri percorsi avremo occasione di sperimentare ed apprendere semplici tecniche accessibili a tutti di automassaggio del piede e della gamba ed esercizi volti a migliorare la nostra postura e a defaticare e rilassare corpo e mente. Ad accompagnarci in tale pratica sarà un'insegnante Yoga professionista in un clima di semplicità e armonia.

Ogni lungo viaggio inizia con un primo passo!

Lao Tzu



per info: segreteria @associazioneilleccio.it