

WEEKEND DI
benEssere



**DAL 31 AGOSTO
AL 2 SETTEMBRE 2018**

*Dedicarsi a se stessi
per rinnovare la propria vitalità!*

IL CORSO È TENUTO DALLA DOTT.SSA IRENE TESSARIN
CENTRO STUDI PODRESCA® – BORGO PODRESCA, 1 – 33040 PREPOTTO UD

IL CORSO

Dire addio a stanchezza e stress per ripartire con una migliore fitness e una nuova carica di entusiasmo per la vita: il programma BenEssere permette ad ogni partecipante di lavorare in profondità sul piano fisico-emozionale-mentale e interiore senza tralasciare relax, piacere e divertimento, per tornare a casa profondamente rinnovati. Il corso pone solide basi per recuperare velocemente la propria vitalità e attivare buone prassi per mantenere una fitness in costante miglioramento. Saper riconoscere le tensioni e riuscire a scioglierle correttamente all'origine permette di non sprecare la propria energia ma di incanalarla verso la qualità della propria vita!

LE TECNICHE

Un percorso della durata due giorni e mezzo di rigenerazione del corpo e della persona a 360° attraverso l'applicazione di **diverse tecniche**: respiro circolare, posture, esercizi di comunicazione, rilassamento, auto-massaggi, espressione corporea e vocale, danza, nordic walking, corpo 360°, diversi tipi di massaggio, alimentazione vegana-vegetariana-depurativa, condivisioni in gruppo, consulenza personale e l'ideazione di programmi da attuare nella vita quotidiana. Prendersi cura di sé è un atto di amore: regalare al proprio corpo e a se stessi ciò di cui si ha bisogno!

SEDE

Il corso si svolge nell'incantevole Borgo Podresca immerso nell'incontaminata Valle dello Judrio dove le attività della nostra associazione valorizzano un territorio ricco di storia e bellezza naturale.

**È POSSIBILE PARTECIPARE ANCHE CON TUTTA LA FAMIGLIA!
SARANNO ATTIVATI LABORATORI E ATTIVITÀ CREATIVE PER I BAMBINI.**

INFORMAZIONI

ORARIO: dalle 18.00 di venerdì 31 agosto alle 19.00 di domenica 2 settembre 2018

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: 250,00 euro (tessera associativa inclusa).

DOCENTE: dott.ssa Irene Tessarin, fisioterapista e docente del CENTRO STUDI PODRESCA®. Il corso è impegnativo, per la partecipazione è richiesta una forte motivazione e una buona condizione di salute.

ISCRIZIONI

L'adesione va confermata entro venerdì 24 agosto alla mail: info@podresca.it

SEGRETARIA dal lunedì al venerdì (ore 9.00-17.00) tel. 0432.713319

IRENE TESSARIN cell. 338.4052214, irene.tessarini@podresca.it