

*Gocce*  
di **BEN-ESSERE**  
per i  
*Curanti*

Riappropriati del tuo  
*Tempo.*

Scegli di regalarti un  
attimo per prenderti  
*Cura di Te.*

In mezzo alla  
*Natura*

lontano dai ritmi  
quotidiani... In  
Valsassina a  
Primaluna,  
attorniata dai  
monti dei Piani di  
Bobbio e ai piedi  
*della Grigna*



Una pausa per  
*Ritrovarti*  
aiutata da tecniche  
di rilassamento e  
dall'aromaterapia.  
Riscopri le tue  
risorse con gli olii  
essenziali ed  
immergiti nel mondo  
dello yoga e della  
danza

# Programma

## 22 settembre

Giornata Coordinata da Martina Melesi

**Ore 13.00-14.00** arrivo a Primaluna con mezzo proprio

**Ore 14.00** accoglienza e presentazione del corso

**Ore 14.30** esperienza di Aromaterapia e Yoga

**Ore 19.00** chiusura della giornata e cena libera

**Martina Melesi**

*Infermiera, Naturopata con competenze di Counselor ed Insegnante di Yoga*

## 23 settembre

Giornata Coordinata da Paola Colciago

**Ore 9.00** Esperienza di Tango Benessere e di "Vita è Danza"

**Ore 12.00-13.00** Passeggiata nella natura

**Ore 13.00-14.30** Pranzo in trattoria con menù gastronomico (non incluso nella quota di iscrizione)

**Ore 14.30** Conclusione del corso

**Paola Colciago**

*Insegnante di Tango. Fondatrice dell' Associazione TangoBenessere e collaboratrice di danza olistica "Vita è Danza" in "Laboratorio di Taceno"*

## Dove?



**Vimogno (Primaluna)**  
via Folla n° 4  
a 15 minuti da Lecco

## Quota di Partecipazione

**15 Euro** per i soci di Sguardi di Cura

**40 Euro** per i non soci

Da versare tramite bonifico bancario C/C di Banca Etica,

Iban:

IT64N0501801600000017211061

intestato all'Associazione Sguardi di Cura. Causale: Esperienza Primaluna

**Per informazioni relative al Pernottamento** contattare

Miriam Magri tel. 3473297959

**Iscrizione** tramite mail all'indirizzo [sguardidicura@gmail.com](mailto:sguardidicura@gmail.com)