

Ottobre Benessere & movimento

Il **Comune di Valdisotto**, in collaborazione con **Arianna Necchi**, insegnante di fitness e **Ilaria Andreola**, massoterapista, propone **cinque esperienze** per scoprire il **BENESSERE** prendendosi cura di sé, in occasione del mese **Ottobre in Rosa**.

quando	ora	evento	dove
Lunedì 5 ottobre	14:30	CAMMINATA METABOLICA E MERENDA	Biblioteca civica di Valdisotto
Giovedì 8 ottobre	16:30	CAMMINATA METABOLICA E MERENDA	Hotel Cepina
Lunedì 12 ottobre	9:00 e 17:30	WORKSHOP GAMBE LEGGERE	Hotel Cepina
Lunedì 19 ottobre	20:30	WORKSHOP AUTOLIFTING VISO MANUALE	Biblioteca civica di Valdisotto

CAMMINATA METABOLICA



Camminata con FitBand adatta a tutti, che coinvolge tutto il corpo lavorando su attivazione muscolare, postura e coordinazione.

con **Arianna Necchi** - insegnante di fitness

DURATA
50 minuti

COSTO
15 euro

COSA PORTARE

Abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA TRAMITE WHATSAPP
entro il giorno precedente +39 340 283 1503

WORKSHOP GAMBE LEGGERE



Esperienza dedicata soprattutto a chi soffre di ritenzione idrica, gonfiore o problematiche di microcircolo, con esercizi e tecniche pratiche per imparare a prendersi cura delle proprie gambe.

con **Ilaria Andreola e Arianna Necchi**
massoterapista e insegnante di fitness

DURATA
50 minuti

COSTO
10 euro

COSA PORTARE

Tappetino e abbigliamento comodo

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA TRAMITE WHATSAPP
entro il giorno precedente +39 333 533 9882

WORKSHOP AUTOLIFTING VISO MANUALE



Workshop pratico dedicato alle tecniche di ringiovanimento naturale, con esercizi e manualità sul viso per lavorare su tono, distensione e luminosità.

con **Ilaria Andreola** - massoterapista

DURATA
50 minuti

COSTO
10 euro

COME PRESENTARSI

Possibilmente senza make-up o con poco make-up

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA TRAMITE WHATSAPP
entro il giorno precedente +39 333 533 9882

CINQUE ESPERIENZE APERTE A TUTTI

da vivere in prima persona per imparare qualcosa di nuovo e portare con te piccoli gesti di **BENESSERE** da utilizzare nella vita di ogni giorno.