



LA SPA NEL PARCO
TERME DI MONTICELLI

Masterclass 
PILLOLE DI MINDFULNESS



ORE 19:30

GIOVEDÌ 4 GIUGNO

Mindfulness e Aromaterapia

Un'esperienza tra respiro, oli essenziali e ascolto dell'ambiente. Per ritrovare presenza, calma e radicamento nel qui e ora.



ORE 19:30

GIOVEDÌ 11 GIUGNO

Bagno di Suoni e Campane Tibetane

Momenti di ascolto profondo guidato dalle vibrazioni sonore, per sciogliere le tensioni e favorire un nuovo equilibrio interiore.



ORE 19:30

GIOVEDÌ 18 GIUGNO

Scrittura, Disegno Consapevole e Tea Ceremony

Parole, segni e gesti lenti diventano strumenti di presenza. A seguire, una degustazione consapevole di tisane e infusi.



ORE 19:30

GIOVEDÌ 25 GIUGNO

Solstizio d'Estate Presenza e Ricarica Energetica

La luce dell'estate invita ad aprirsi, respirare più a fondo e ritrovare nuova energia. Una pratica per accogliere la nuova stagione con mente presente e corpo più vitale.

EVENTI SU PRENOTAZIONE, € 15 A PERSONA

INFO E ISCRIZIONI:  info@laspanelparco.it  0521 659190  351.4059190