



Alta Padovana

WELLNESSWALKING®

Primavera Estate 2017



L'arte di trovare il proprio equilibrio attraverso:

- La camminata
- L'alimentazione
- L'atteggiamento mentale

La ricerca di uno stile di vita più sano, di un benessere a lungo termine e di una vita vissuta come davvero desideriamo, senza limiti e condizionamenti, hanno portato alla realizzazione di questo progetto.



I corsi consistono in percorsi eseguiti con la camminata sportiva e consapevole e una fase successiva di esercizi, suggerimenti e condivisione:

- Educazione alimentare
- Stile di vita
- Autostima e consapevolezza
- Riequilibrio energetico e posturale



Primavera Estate 2017

I nostri corsi alla scoperta del nostro territorio a stretto contatto con la natura e la tranquillità tra i percorsi naturalistici del Tergola, del Muson e del Graticolato Romano



Info



WELLNESSWALKING®

WWW.MAISHARAIA.IT