

**DOMENICA  
26 MAGGIO  
ORE 15  
VALVASONE**

**IL FIUME CHE  
CANTA**

# *Passeggiata di Benessere*

**Yoga, Tai chi , Biodanza sul Tagliamento**  
con Simonetta Fadda, Luigi Simonetti,  
Luciano Berton



**Partecipazione libera su prenotazione: [fiumehecanta@gmail.com](mailto:fiumehecanta@gmail.com)**

“IL FIUME CHE CANTA – Ricami d’Anima” presenta l’attività:

## PASSEGGIATA DI BENESSERE

Passeggiata alla scoperta delle pratiche di Yoga, Tai Chi e Biodanza con i maestri Simonetta Fadda, Luigi Simonetti, Luciano Berton

 **DOMENICA 26 MAGGIO**

 Inizio ore: 15.00 (durata 2,5 ore)

Ritrovo ore 14.45 presso: <https://maps.app.goo.gl/AQPeqkBeykWXzPXL6>

Camminata facile di 3 km, adatta a tutti, lungo le grave del Fiume Tagliamento.

 Partecipazione **LIBERA SU PRENOTAZIONE** tramite e-mail:  
[fiumehecanta@gmail.com](mailto:fiumehecanta@gmail.com)

Per chi lo volesse sarà gradita un’offerta.

Una bella passeggiata in natura dove sperimentare insieme l’introduzione alle pratiche di Yoga, Tai Chi e Biodanza. Nel greto del Tagliamento tra Valvasone e San Martino, attraverso vigne, magredi e grave, lasceremo fluire i nostri movimenti e la nostra energia per rigenerarci e stare a contatto con il Fiume.

## Facilitatori

### YOGA: Simonetta Fadda

Pratica yoga dall'età di quindici anni. Si diploma nel 2000 con la Federazione Italiana Yoga. Si occupa inoltre di energie sottili.

### TAI CHI: Luigi Simonetti

Pratica Tai Chi da 27 anni e lo insegna da 15. E' sempre stato affascinato dalla bellezza e dalla fluidità del gesto, gesto al rallentatore che ci consente di avere consapevolezza del corpo, corpo che si armonizza alla mente e alle emozioni.

### BIODANZA: Luciano Berton

Consegue il diploma di Biodanza nel 2001 presso la Scuola di Milano e nel 2003 si perfeziona con il diploma di Didattica per le Scuole. Conduce biodanza da 22 anni. La biodanza è un'attività che stimola i potenziali genetici che ciascuno porta in sé, armonizza la relazione con i simili e la natura, produce benessere fisiologico.

### Cosa portare?

Abiti comodi e scarpe da ginnastica, acqua, una stuoia o tappetino per lo yoga.

### Esperienza del progetto: IL FIUME CHE CANTA – Ricami d'Anima

Realizzato e promosso dall'Associazione AvA – Arte Vita Anima. Con il sostegno della Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia, Fondazione Friuli e con il patrocinio e il sostegno del Comune di Valvasone Arzene.

#### AVA - Arte Vita Anima

Associazione di promozione sociale  
CF 91101740933 / PIVA 01913460935  
Via Respotia 13, 33098, Valvasone Arzene (PN), Italia  
+39 3495841635

**SITO:** <https://fiumechecanta.it/>

**YOU TUBE:** <https://youtube.com/@fiumecanta>

**FB:** <https://www.facebook.com/fiumechecanta>

**IG:** [https://www.instagram.com/fiume\\_che\\_canta/](https://www.instagram.com/fiume_che_canta/)



COMUNE DI VALVASONE ARZENE

