

**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: fiumechecanta@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:
fiumechecanta@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/



COMUNE DI VALVASONE ARZENE

