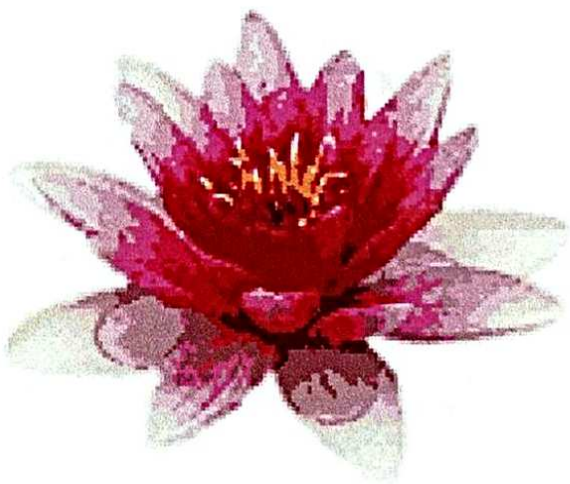




PATRIZIA e MIRIAM presentano il
PROGRAMMA della 4° EDIZIONE di

NaturVeda

Domenica 8 giugno 2014

C/o Agriturismo "**Guardastelle**" Via Pradalbino 20/1 -
Monte San Pietro (BO)



- Ore 9,00 - Ritrovo al parcheggio di fianco alla palestra SWAY a Zola Predosa (puntuali)
- Ore 9,30 - Arrivo all'Agriturismo e colazione offerta da Mamma Mery (mamma di Patty)
- Ore 10,00 - Lezione di yoga condotta da Miao: **Surya Namaskara** (saluto al sole) seguito da uno speciale **Anche**
- Ore 11,15 - Lezione di yoga condotta da Patty "**Special Back**" in riferimento a schiena e zona cervicale;
- Ore 12,30 - **Pranzo** vegetariano cucinato dalla nostra Cristina D'Errico;
- Ore 14,00 - Collaborazione Patty-Miao "**Blocchi Energetici**" e come avvalersi dell'aiuto dei cristalli;
- Ore 15,30 - Lezione di **Move-In** condotta da **Gil Djilali Nedjari**: ideatore e divulgatore del programma "Movimento-Integratore";
- Ore 18,00 - Ci salutiamo recitando la **Gayatri Mantra**. Se il tempo lo permette andremo, dopo una breve passeggiata, sotto l'albero secolare nel bosco vicino all'agriturismo.

Avvisiamo i partecipanti che il programma potrebbe non rispettare perfettamente gli orari sopra elencati e che la fine del nostro ritrovo, previsto per le ore 19,00, è indicativo

Quest'anno abbiamo pensato anche ai vostri bambini e per tutta la giornata avrete una **baby-sitter** a disposizione che si occuperà di loro.

Per **informazioni e prenotazioni** potete chiamare Miriam 347-7366765 oppure Patrizia 338-6035963

Se avete allergie o intolleranze alimentari avvisate direttamente Cristina 333-9708150