

Verbania *respira*

Quattro domeniche di workshop e attività per farti stare bene

Domenica 31 maggio

Sala Blu- Centro Eventi Il Maggiore



Workshop di MOC® movimento organico cosciente

con VICTOR MORERA SISCAR

Workshop 10:00 - 18:00

Per la prima volta in Italia, un metodo innovativo basato sulla **connessione consapevole con il corpo** attraverso comandi motori insoliti e mirati, eseguiti in uno stato di **piena attenzione**. Aiuta a **liberare le memorie dei traumi** trattenuti dal sistema nervoso e muscoloscheletrico, promuovendo così lo **stato di salute** e un **profondo benessere**.

ADATTO A TUTTI ANCHE A CHI NON HA ESPERIENZA DI YOGA O MEDITAZIONE.

PER INFORMAZIONI E COSTI

Inquadra il QR CODE oppure:

Chiama il 327 125 2096

Scrivi a violaemanuellyoga@gmail.com



Domenica 14 giugno

Villa Giulia e Lungolago di Pallanza



Wellness Reset

AFFIVITA' GRATUITE 10:00 - 18:00

Wellness Reset nasce con la missione di **trasformare la cura di sé in un'esperienza coinvolgente, attuale e completa**. Vogliamo accompagnare la nostra Comunità verso **scelte consapevoli**, dimostrando che vivere bene non è un dovere, ma un piacere da scoprire ogni giorno. Una giornata insieme alla scoperta di: **Nutrizione, Zumba, Calisthenics, Allenamento Funzionale, Camminata Metabolica, Pilates, Yoga, Tai Chi, Cromopuntura, Brain Gym, Estetica, Teatro Terapia e Arte Terapia**.

PER INFORMAZIONI

Vai su www.eventi.comune.verbania.it

Chiama Ufficio Turismo 0323 503249

Scrivi a infoturismo@comune.verbania.it

Domenica 7 giugno

Villa Giulia



Workshop e Performance di Danza Sufi

con HADI HABIBNEJAD

Workshop 10:00 - 17:00 - Performance 21:00

Nel Workshop, per gli iscritti, saremo **in cammino verso il pensiero di Rumi**. Si alterneranno fasi di **training del respiro**, di apprendimento di alcuni **passi della danza Sufi** e di **sperimentazione**.

La **Performance**, **aperta a tutti**, farà sperimentare il **potere vibrazionale del suono**, attraverso un gioco di equilibrio tra intrecci melodici, armonie e ritmi. **ADATTO A TUTTI ANCHE A CHI NON HA ESPERIENZA DI DANZA**.

PER INFORMAZIONI E COSTI

Inquadra il QR CODE oppure:

Chiama il 327 125 2096

Scrivi a violaemanuellyoga@gmail.com



Domenica 21 giugno

Lungolago di Pallanza



Giornata Internazionale dello Yoga

Pratiche di Yoga 7:00 - 12:00

Verbania Respira celebra la Giornata Internazionale dello Yoga con un evento all'aperto dedicato all'**equilibrio** e alla **solidarietà**: il ricavato della **raccolta fondi**, in collaborazione con il **Corso di Corsa**, sarà devoluto a sostegno della **ricerca per la Fibrosi Cistica**. In programma: **Saluto al Sole** con **Liliana Tosi**; pratica di **Hatha Yoga, Pranayama e campane tibetane** con **Samanta Valente e Silvia Lorenzini**; sessioni di **Yoga terapeutico individuale**, con **Viola Emanuelli**.

PER INFORMAZIONI

Inquadra il QR CODE oppure:

Chiama il 349 402 5359

Scrivi a lilly_tosi@hotmail.com

