

# IN CAMMINO VERSO IL BENESSERE: nordic walking e sostegno emotivo

Sei **stanco/a**? Ti senti **isolato/a**?

Questo particolare momento ti sta **risultando difficile**?

Vuoi **conoscere nuove persone**? Ti piacerebbe **camminare in compagnia**?

Vieni a camminare con noi una volta alla settimana imparando prima, se non la pratichi, la tecnica del **Nordic Walking**.

Dopo la camminata è previsto un gruppo di rilassamento e distensione psico-fisica, condotto da una psicologa, dove mettere al centro dell'attenzione le tue **emozioni** e la tua **centratura**.

**Corso Nordic Walking:**

le mattine del 17 e 18 aprile.

**Inizio camminate:**

da lunedì 19 aprile ore 16:30.

**Adesioni (fino a raggiungimento numero massimo):**

entro sabato 3 aprile.

