

Comune di Vigonza



Assessorato Servizi Sociali

in collaborazione con

propongono



Associazione Nuovi Sentieri



STUDIO
PSICODRAMMA

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 2 e 3 ottobre.

Inizio camminate:

da venerdì 8 ottobre ore 16:30.

Adesioni (fino a raggiungimento numero massimo):

entro lunedì 27 settembre.



ULTERIORI INFORMAZIONI ☎ 3397408864

www.comune.vigonza.pd.it - www.nuovisentieri.it

