

PALESTRA DI VITA, Over 60

Inizia l'autunno con il piede giusto

 BIBLIOTECA DI ALBINO, via G. Mazzini ,68.

4 DATE , DALLE 9:15 ALLE 10.15

15 SETTEMBRE tema LA LUCE D'ORO D'AUTUNNO
22 SETTEMBRE tema I FRUTTI DI BOSCO, LE MORE
29 SETTEMBRE tema IL FOLIAGE INIZIALE
6 OTTOBRE tema IL FUNGO

*Esercizi per il
corpo e il respiro*

Momenti di
educazione
alla salute



*Esercizi per la
mente lavorando
con materiali
naturali*

Un contesto
positivo in cui
sentirsi
ascoltati e
supportati

La Palestra di vita è un metodo di lavoro *di gruppo*, nato nel 1985 ,
praticato da conduttori in continua formazione e iscritti al relativo
albo. Mira a sostenere l'invecchiamento e l'ascolto attivo, l'empatia,
la relazione. Aiuta a ritrovare motivazione, a praticare uno stile di
vita sano, pensare positivo e riattivare l'empowerment.

4 INCONTRI 30 EURO

Per info e iscrizioni:

3408440632

palestradivitabergamo@gmail.com

