

GIORNIVERDI

Autunno

PARCO BENESSERE

Dal 10 settembre al 25 novembre

tutti i giovedì

Parco di Gianola e Monte di Scauri, Formia

Cisterna Maggiore

ore 16,00 (con il cambio dell'ora legale l'appuntamento è anticipato alle 15,30)

Tai chi al Parco

a cura dell'A.s.d Wu Wei Jia (Presidente Gennaro Agresti)

Il Taijiquan è chiamato anche "meditazione in movimento" e con i suoi movimenti lenti, omogenei, fluidi e rasserenanti hanno insegnato a moltissimi la strada interiore verso un rinnovamento fisico e psicologico. La pratica si rivolge a persone di ogni età con la finalità di riscoprire i propri ritmi, sviluppare la percezione di sé e prendere coscienza della propria respirazione. Gli incontri hanno la finalità di far apprendere al praticante le singole tecniche della forma 24 Yang.

durata: 90 min

partecipanti: min 4

contributo: 15,00€/persona

informazioni e prenotazioni al numero 3281189446

Dal 3 settembre al 26 novembre

tutti i giovedì

Parco di Gianola e Monte di Scauri, Formia

Cisterna Maggiore

ore 18,30

Kundalini Yoga

a cura del Maestro Giorgio Gazzetta

Un invito alla pratica di un tipo di yoga che incrementa l'energia vitale favorendo l'equilibrio corpo-mente. Secondo la tradizione indiana Kundalini designa l'energia sottile che scorre lungo il corpo passando attraverso i sette centri energetici chiamati "chakra".

durata: 90 min

partecipanti: min 4

contributo: 15,00€/persona

informazioni e prenotazioni tramite sms o whatsapp al numero 3285665355

5 settembre, 3 ottobre, 7 novembre

Parco di Monte Orlando

Parcheggio degli Spalti, Gaeta

ore 18,00

Breathwalk

a cura del Maestro Giorgio Gazzetta

Un invito alla pratica della respirazione abbinata all'atto del camminare nel bosco.

durata: 90 min

partecipanti: min 4

contributo: 15,00€/persona

informazioni e prenotazioni tramite sms o whatsapp al numero 3285665355

Dal 19 settembre al 14 novembre

Sabato 19/9 settembre – sabato 17/10 ottobre – sabato 14/11 novembre

Parco di Gianola e Monte di Scauri, Formia

info-point

ore 10,00

Stretching Postural® nel Parco

a cura dell'insegnante Brigitte Monassi

Risveglio della consapevolezza della presenza del corpo nello spazio naturale, auto stiramenti, esercizi di respirazione, tonificazione della muscolatura profonda che sostiene e rinforza la struttura corporea, insieme ad un approfondimento del meccanismo della camminata posturale.

durata: 90 min

partecipanti: min 8

contributo: 15,00€/persona

informazioni e prenotazioni al numero 393471466781 (sms o whatsapp) bmonassi@gmail.com

Dall'1 ottobre al 26 novembre

tutti i giovedì

Parco di Monte Orlando

ingresso Santuario Trinità

ore 15,00

Cammina con me

un cammino di passi, di pensieri, di esperienze

a cura di Matilde Scalesse del Parco Riviera di Ulisse

Per chi vuole regalarsi un paio di ore all'aria aperta, condividendo esperienze ed emozioni.

durata: 2h

attività gratuita

per info e prenotazioni telefonare al numero 347 6205340