



TREKKING

Radici

*“...cammino nella mia terra,
ogni volta è una sorpresa, mi ritrovo
sorrido e gioisco di tanta bellezza.”
(Alda Merini)*

Trekking in natura durante il quale lavoreremo sul radicamento attraverso semplici pratiche di automassaggio, tecniche bioenergetiche ed esercizi di respirazione. Come gli alberi hanno bisogno di forti radici per crescere alti e solidi verso il cielo, così noi abbiamo bisogno di basi robuste e stabili se vogliamo rimanere in contatto con le altitudini del nostro spirito e questo incontro sarà un'occasione per contattarle e percepire ciò che ci rende sicuri, centrati e in sintonia con la terra, affidandoci al suo sostegno a ogni passo.

domenica 19/10/25

Ritrovo ore 9.00 in via Verdi 15

cosa portare

acqua, vestiti comodi e scarpe con suola scolpita, telo o tappetino per sedersi a terra, pranzo al sacco

Costo: 25 €

Necessaria prenotazione



dalle 09.00 alle 14.00

a cura di
Silvia Calzoni
&
Simone De Marianis

Padma Sadhana – scuola di yoga e meditazione

Via Verdi 15 – Carteria di Sesto, Rastignano (BO)

391.1154673 – www.padmasadhana.it info@padmasadhana.it