

Sentieri del Benessere

PASSEGGIATE CONSAPEVOLI
ISPIRATE AL FENG SHUI

Due percorsi, un'unica filosofia:
camminare nella natura per ritrovare equilibrio,
attrarre energia positiva e aprirsi a nuove opportunità.



ARMONIA
MOVIMENTO
ABBONDANZA

*La natura
ti guida
verso la tua
migliore
versione*

*Cammina
Ascolta
Respira
Trasforma*



NEL BOSCO

La forza delle radici

Un'immersione
nel verde per
ricaricare le energie,
lasciare andare
ciò che non serve
e coltivare nuovi
obiettivi.



DURATA

circa 1 ora e 30 minuti
(90 minuti)



PERCORSO

3 - 4 km



LIVELLO

facile,
adatto a tutti



SUL MARE

La libertà del movimento



Il suono delle onde,
il profumo del mare
e l'orizzonte infinito
per ritrovare leggerezza,
aprire la mente
e attrarre abbondanza
nella tua vita.



DURATA

circa 1 ora e 30 minuti
(90 minuti)



PERCORSO

3 - 4 km
lungo la costa



LIVELLO

facile,
adatto a tutti

Cosa faremo?



Accoglienza e definizione dell'intenzione personale



Camminata consapevole con esercizi di respirazione



Soste guidate per lasciare andare e visualizzare nuovi obiettivi



Connessione con gli elementi naturali (terra, acqua, aria, luce)



Condivisione finale e momento di benessere

Benefici

- ✓ Riduce lo stress e migliora l'umore
- ✓ Aumenta la consapevolezza e la chiarezza mentale
- ✓ Favorisce l'energia positiva e la motivazione
- ✓ Aiuta a lasciare andare ciò che non serve
- ✓ Stimola la creatività e l'apertura a nuove opportunità
- ✓ Promuove il benessere fisico ed emotivo

*Mente
in quiete*

*Vita
in armonia*

"Ogni passo è un'opportunità per creare la vita che desideri."



PIÙ SALUTE



PIÙ ENERGIA



PIÙ ARMONIA



PIÙ ABBONDANZA

*Cammina
il Cambiamento
comincia da te*



Docente:
Silvia Corbiano



Per informazioni su date e orari
contattare il n. **3406539045**



**Sede: via De Gasperi 24,
Ripa di Seravezza (Lu).**