

anziano sarai tu!

un fiume di attività per
stare insieme tutto l'anno



Attività organizzata
da Servizio Salute all'interno
del progetto Waterfront



Over 65 - progetto gratuito

PRENDERSI CURA DI SÈ NELLA NATURA

Un percorso nella natura del fiume e dell'anima

**Una passeggiata di consapevolezza e salute
per vivere meglio in armonia con la natura
e le sue energie stagionali**

**Incontri da 2 ore da inizio marzo a fine giugno
mercoledì dalle 15.00 alle 17.00**

Partenza: via Don Enzo Boschetti, 2 - Pavia- zona CUS Canoe

Prenotazioni: tel 0382 25162
comunicazione@serviziosalute.it
presso sede in via dei Mille 141 Pavia

Si inizia
il **5**
marzo





**Siamo una Cooperativa Sociale Onlus
che dal 2012 svolge la sua attività
sul territorio del distretto Pavese.**

Offriamo un servizio personalizzato, flessibile,
vicino alle persone.
Garantiamo servizi affidati a personale scelto
con cura e professionalità.

PRENDERSI CURA DI SÈ NELLA NATURA

Attività organizzata
da Servizio Salute all'interno
del progetto Waterfront

Stimolazione corpo-mente-spirito con:



Violetta guida naturalista e ornitologa

“appassionata di natura,
amo conoscerla e studiarla in tutte le sue
forme, da sempre.
Sono diventata docente perché mi piace
accompagnare le persone
per condividere ciò che so
e imparare da loro ciò che ancora non so,
in uno scambio di passione e
informazione”

Irene operatrice Shiatsu appassionata di Medicina Cinese

“da oltre trent'anni promuovo
il vivere in armonia con se stessi,
imparando dalla natura, ispirata dalla
Medicina Tradizionale Cinese.
Propongo tecniche semplici, alla
portata di tutti: movimento,
automassaggio, respirazione,
meditazione”

