

19/20 MAGGIO 2018

# 36 dibenessere

PARCO NATURALE E TERME DI CERVIA

YOGA PILATES



FITNESS MEDITAZIONE



TERME DI CERVIA



SHIATZU - ARTI MARZIALI



36 ore di benessere naturale  
per tutta la famiglia  
tra fitness, incontri, visite guidate,  
meditazione, svago e tanto altro.

PER INFORMAZIONI 0544 995671 [parconaturale@atlantide.net](mailto:parconaturale@atlantide.net)

Iniziativa inserita nell'ambito della manifestazione cervese  
**C'È SPORT C'È BENESSERE**  
18/19/20 MAGGIO 2018 - CERVIA (RA)

# SABATO 19

- 9.00 - 19.00** **MASSAGGIO THAI** con volontari thailandesi  
prenotazione 334 8033303
- 9.30 - 10.30** **HATHA YOGA** con **Simona Rota**  
prenotazione 339 3476640 • contributo € 5  
occorre materassino
- 10.30 - 11.30** **VINYASA YOGA** con **Simona Rota**  
prenotazione 339 3476640 • contributo € 5  
occorre materassino
- 10.00 - 11.30** **KUNDALINI YOGA** con **Elisabetta Giorgi**  
prenotazione 329 2314726 • contributo € 5  
occorre materassino
- 11.30 - 12.30** **MEDITAZIONE** con **Jessica Gualtieri**  
prenotazione 388 2485771 • contributo € 10  
occorre materassino e cuscino
- 13.30 - 14.30**
- 15.30 - 16.30**
- 17.30 - 18.30**
- 14.00 - 19.00** **SHIATZU** con **Nico Ragazzini**  
prenotazione 338 1718523 • offerta libera  
trattamenti individuali di 25 minuti
- 15.00 - 18.00** **THAI CHI e QUI GONG** con **Andrea Urbani**  
per info 347 9694074 • gratuito
- 15.00 - 18.00** **PET THERAPY** con **Max Vismara**  
1 giro € 5 - 2 giri € 8
- 15.30 - 16.30** **I NOSTRI AMICI PIPISTRELLI**  
laboratorio gratuito
- 16.30 - 17.30** **CONOSCIAMO GLI ANIMALI DEL PARCO**  
visita compresa nel biglietto della Vecchia Fattoria
- 16.30 - 17.30** **HATHA YOGA** con **Alessia Gentile**  
prenotazione 340 2860701 • offerta libera  
occorre materassino
- 17.00 - 18.00** Presentazione del libro **Stare bene con il sale. Manuale per i trattamenti salini.**  
di **Vittorio Ciocca**
- 18.00 - 18.45** **I COLORI DELLA NATURA**  
laboratorio gratuito

## SPAZIO ESPOSITIVO CON PRODOTTI BENESSERE



# DOMENICA 20

- 9.00 - 19.00** **MASSAGGIO THAI** con volontari thailandesi  
prenotazione 334 8033303
- 9.00 - 11.00** **ALLA SCOPERTA DELLA PINETA**  
trekking compreso nel biglietto della Vecchia Fattoria
- 9.30 - 10.30** **HATHA YOGA** con **Alessia Gentile**  
prenotazione 340 2860701 • offerta libera  
occorre materassino
- 9.30 - 10.30** **DIMMI CHE INSETTO SONO**  
laboratorio gratuito
- 10.00 - 18.00** **SHIATZU** con **Nico Ragazzini**  
prenotazione 338 1718523 • offerta libera  
trattamenti individuali di 35 minuti
- 10.30 - 12.00** **KUNDALINI YOGA** con **Elisabetta Giorgi**  
prenotazione 329 2314726 • contributo € 5  
occorre materassino
- 17.00 - 18.00**
- 11.00 - 12.00** **GLI ANIMALI E LA LORO ALIMENTAZIONE**  
visita compresa nel biglietto della Vecchia Fattoria
- 11.30 - 12.30** **MEDITAZIONE** con **Jessica Gualtieri**  
prenotazione 388 2485771 • contributo € 10  
occorre materassino e cuscino
- 13.30 - 14.30**
- 15.30 - 16.30**
- 17.30 - 18.30**
- 14.30 - 15.30** **I NOSTRI AMICI PIPISTRELLI**  
laboratorio gratuito
- 15.00 - 18.00** **THAI CHI e QUI GONG** con **Andrea Urbani**  
per info 347 9694074 • gratuito  
occorre materassino
- 15.00 - 18.00** **PET THERAPY** con **Max Vismara**  
1 giro € 5 - 2 giri € 8
- 15.30 - 16.30** **LA STORIA DI FRIDOLIN** lettura e **COSTRUISCI UNA CASETTA PER FRIDOLIN** laboratorio compresi nel biglietto della Vecchia Fattoria
- 16.30 - 17.30** **CONOSCIAMO GLI ANIMALI DEL PARCO**  
visita compresa nel biglietto della Vecchia Fattoria
- 17.00 - 18.00** **PARLIAMO DI BENESSERE** intervengono **Jenni Sassy** per Evergreen Life **Felicia Cannillo** per Forever Living **Federica Martini** per Yves Rocher **Donatella Pecci** per Fitoterapia Duolife

## TERME DI CERVIA DOMENICA 20

- 8.00 - 12.00** **Apertura** piscina termale
- 10.00 - 11.00** **GINNASTICA DOLCE** sulla terrazza del sale
- 11.00 - 12.00** **ACQUA GYM** nella grande piscina di acqua termale
- 9.00 - 12.00** **Punto informativo con cosmesi** nell'area espositiva del Parco

Per info e prenotazioni 800 237 842 - ingresso € 15