



# MEDITAZIONE ZAZEN

Attività stanziale in faggeta

Dal 10 giugno al 15 settembre, tutti i venerdì alle 10.00

Meditazione osservando il respiro, auto-massaggio e stiramenti. «Zazen» seduti per meditare, con semplicità, respirando profondamente, per entrare in contatto con la dimensione più profonda del corpo. Una ricerca dentro noi stessi. Do-In, esercizi per ripristinare un'armoniosa circolazione del Ki (Energia Vitale) con movimenti del corpo, allungamenti e tecniche di auto-massaggio. Il corpo si rinforza, la mente si calma. Stimola la circolazione dell'energia vitale e della circolazione sanguigna.

## INFORMAZIONI UTILI

- Con Mattia Cornella [Iokai shiatsu Teacher - Stretching sentire il corpo - yoga trainer - Perception Walking]
- Con Alissa Shiraishi [Esperta di IOKAI Méridian Shiatsu, Yoga Iyengar, Stretching, danza folkloristica giapponese]
- Durata attività circa 90 minuti
- Non adatta a bambini, no cani
- L'attività si svolge in faggeta, partenza dal Parcheggio Parco del Respiro (crm), camminata di pochi minuti
- Abbigliamento adeguato per una camminata nel bosco
- Portare il tappetino da yoga (diponibile a noleggio a 5€)
- Consigliamo di portare borraccia con acqua
- Attività parte con un minimo di 6 iscritti, massimo 15

**COSTO: INTERO € 12 - RIDOTTO € 10**

**PER INFO E ISCRIZIONI SCRIVERE A [INFO@PARCODELRESPIRO.IT](mailto:INFO@PARCODELRESPIRO.IT)**



**PARCO DEL RESPIRO**

Forest bathing & therapy park Fai della Paganella

**Fai della Paganella**  
il punto di vista  
della natura

[WWW.PARCODELRESPIRO.IT](http://WWW.PARCODELRESPIRO.IT)  