



Wellness Walking

5 Incontri

Cristina Tosi



Wellness Walking è l'arte di trovare il proprio equilibrio attraverso 3 elementi fondamentali per il proprio benessere: l'esercizio fisico, la sana alimentazione e il giusto atteggiamento mentale.

Il corso si svilupperà attraverso 2 incontri teorici e 3 pratici (camminata)

- Benefici della camminata sul benessere fisico ed emotivo. Uno sguardo alla Nuova Piramide alimentare
- Individuare i propri obiettivi: trovare la Direzione, la Motivazione e la Fiducia.
- Camminata sportiva in Natura (bosco , Parco o lungo fiume) di 4 km
- Camminata sportiva in Natura (bosco , Parco o lungo fiume) di 5 km
- Camminata sportiva in Natura (bosco , Parco o lungo fiume) di 6 km

Date degli incontri: Dal 7 maggio al 4 giugno - Venerdì ore 20 - 22
L'ora e il giorno delle lezioni pratiche verranno concordati con gli studenti

Costi e modalità di iscrizione - Ciclo di 5 incontri a 40 euro. È necessario iscriversi scrivendo a info@unipop-pistoia.it entro il 5 maggio

Cristina Tosi: Naturopata spec. Ayurveda, Riflessologia e Kinesiologia Nutritional Cooking Consultant (Consulente Nutrizionale esperto in cucina). Istruttrice Wellness Walking. Consulente Viaggi Olistici in Italia e nel Mondo Operatore Olistico di Bagni di Bosco