

FESTIVAL OLISTICO APERTO A TUTTI

# Fiori di Montagna

29-30  
GIUGNO  
2024

VAL  
FORMAZZA  
RIALE  
1.716 M.S.L.M.

VIAGGIO OLISTICO  
ATTRAVERSO I 5 SENSI  
NEI PASCOLI DELL'ALTA  
VAL FORMAZZA

SHIATSU IN NATURA · MASSAGGI CON ESSENZE ALPINE · PILATES  
CINQUE RITI TIBETANI · DEGUSTAZIONE DI TISANE E MIELI ALPINI  
ESCURSIONI GUIDATE · RIFLESSOLOGIA PLANTARE

# VIAGGIO OLISTICO ATTRAVERSO I 5 SENSI NEI PASCOLI DELL'ALTA VAL FORMAZZA



A cura di **Salima**

## RISCOPRI IL TUO VERO IO

Floriterapia Ossolana, Pranopratica, Reiki e Ipnosi regressiva: riscopri il tuo vero IO, vitalità e gioia, vivrai nel " Qui e Ora"!



A cura di **Gabriella**

## ESCURSIONI GUIDATE

Alla scoperta dell'alta Val Formazza, tra incantevoli laghi alpini, meravigliose fioriture e magici panorami



A cura di **Nadia**

## I 5 RITI TIBETANI

Respirazione e ossigenazione profonda, forza del corpo, leggerezza e pace della mente



A cura di **Chiara**

## MEDITAZIONE

Con cuffie e suoni della flora alpina



A cura di **Elena**

## CONCERTO DI CAMPANE DI CRISTALLO

Riequilibrare e riaccordare a livello fisico, mentale e spirituale le nostre vibrazioni



A cura di **Silvia**

## MASSAGGIO RILASSANTE

Il piacere di ascoltarsi attraverso il tatto, in armonia con la natura, per dare un senso



A cura di **Stefano**

## RIFLESSOLOGIA PLANTARE

Trattamento con olio essenziali alpini



A cura di **Lella**

## PILATES

Ginnastica posturale, allungamento e risveglio muscolare, riscoperta consapevole del nostro respiro, benessere di corpo e mente



A cura di **Francesca**

## SHIATSU E YOGA

Shiatsu in natura: per equilibrare corpo, mente e spirito. Yoga in armonia: per riscoprire il proprio corpo attraverso una respirazione consapevole


SABATO  
29 GIUGNO

Fiore di  
Montagna

MATTINA

10.00 / 12.30  Salima  
 Chiara  
 Nadia  
 Francesca

10.00 / 11.30  Elena

11.30 / 12.30  Silvia

POMERIGGIO

12.30 / 15.00  Salima  
 Chiara  
 Nadia

12.30 / 13.30  Elena

13.30 / 15.00  Silvia

DOMENICA  
30 GIUGNO

MATTINA

10.30 / 12.30  Gabriella  
 Lella  
 Stefano  
 Silvia  
 Francesca  
 Nadia  
 Salima

POMERIGGIO

12.30 / 15.00  Salima  
 Stefano  
 Elena  
 Gabriella



IL FESTIVAL OLISTICO DEI  
FIORI DI MONTAGNA È ORGANIZZATO DA:

**BARP**

info & prenotazioni  
tel. +39 380 3100773  
aaltsdorf@gmail.com

inquadra il QR code qui sotto  
e scopri il programma completo

