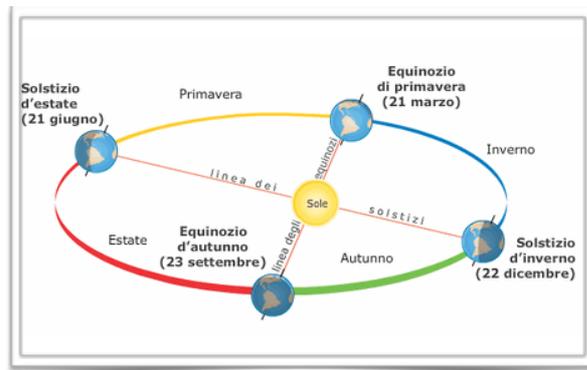


Sabato 30 Marzo

# 1° CONVIVIO 2019

per l'equinozio di primavera

## CAMMINARE SENTENDO



Salutiamo la Primavera con il primo dei quattro incontri stagionali a contatto con la natura del Ticino. Cammineremo lungo il **Sentiero di Gandria** tra il blu del lago e il verde della montagna cercando di entrare in sintonia con il silenzio e la bellezza dei luoghi. Ci spoglieremo dell'inverno per accogliere il risveglio gioioso della primavera. Guiderò la camminata con brevi spiegazioni teoriche e alcuni semplici esercizi del sistema **ScInte®BodyWork**.

**Indicazioni:** Abbigliamento e scarpe comode, munirsi di un telo per sdraiarsi a terra.



**Ritrovo** h 9:30 al Parcheggio di San Domenico a Castagnola  
**Durata:** h 9:30 - 12:00. Chi vuole può prolungare con il pranzo di convivio a Gandria. La **quota** di partecipazione di 50 CHF può essere versata cash presso lo Studio o il giorno stesso. La quota non comprende il pranzo.

Per l'**iscrizione** chiedere il **MODULO** via mail: [info@eukos.it](mailto:info@eukos.it) o presso lo Studio in Via Coremmo 4/a

## RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE E CONNESSIONE INTEGRATA

Camminare fa bene al cervello, all'umore, e ringiovanisce tutto il metabolismo corporeo. Camminare attivando la percezione di tutti i sensi produce effetti ancora maggiori su tutti gli organi e soprattutto, può aiutare a spegnere il ruminare della mente portando a una maggiore lucidità e chiarezza sulle situazioni e le scelte da fare.

### Dottoressa Gloria Bova

Psicologa Psicoterapeuta. Management & Company Supporter. Fondatrice ScInte®BodyWork System e EUKOS Mind Revolution

