

# PROGRAMMA LEZIONI GRATUITE \*

# PORTE APERTE

SABATO — 09.11.2019  
DALLE 10:00 ALLE 18:00



**aequilibria**  
salute e benessere

10:00-11:00	<b>Autodifesa/Wing Chun</b> <a href="http://www.kungfuxuexiao.ch">www.kungfuxuexiao.ch</a>
10:00-10:30	<b>Open Conference Mal di schiena: cause comuni, possibili soluzioni</b> <a href="http://www.bodyasset.ch">www.bodyasset.ch</a>
10:00-11:00	<b>Movimento e Ballo over 60</b> <a href="http://www.social-dance.ch">www.social-dance.ch</a>
10:30-11:00	<b>Camminata sportiva consapevole con Giuditta</b> +41 76 399 70 52
11:00-11:30	<b>Power Bound (trampolino)</b> <a href="mailto:micia1977@gmail.com">micia1977@gmail.com</a>
11:00-11:30	<b>Open Class Contrology Pilates Mat</b> <a href="http://www.bodyasset.ch">www.bodyasset.ch</a>
11:30-12:30	<b>Autodifesa/Wing Chun</b> <a href="http://www.kungfuxuexiao.ch">www.kungfuxuexiao.ch</a>
12:00-12:30	<b>Open Class Stretch&amp;Roll: l'efficacia dello Stretching NeuroMioFasciale</b> <a href="http://www.bodyasset.ch">www.bodyasset.ch</a>
14:00-15:00	<b>Autodifesa/Wing Chun</b> <a href="http://www.kungfuxuexiao.ch">www.kungfuxuexiao.ch</a>
14:00-14:30	<b>Open Class Contrology Pilates Mat</b> <a href="http://www.bodyasset.ch">www.bodyasset.ch</a>
15:00-15:30	<b>Camminata sportiva consapevole con Giuditta</b> +41 76 399 70 52
15:00-15:30	<b>Open Conference Pavimento pelvico prevenzione e benessere</b> <a href="http://www.bodyasset.ch">www.bodyasset.ch</a>
15:00-16:00	<b>Movimento e Ballo over 60</b> <a href="http://www.social-dance.ch">www.social-dance.ch</a>
15:30-16:15	<b>Kundalini Yoga</b> <a href="http://www.sunshineinside.org">www.sunshineinside.org</a>
15:30-16:30	<b>Autodifesa/Wing Chun</b> <a href="http://www.kungfuxuexiao.ch">www.kungfuxuexiao.ch</a>
16:00-16:30	<b>Open Conference Mal di schiena: cause comuni, possibili soluzioni</b> <a href="http://www.bodyasset.ch">www.bodyasset.ch</a>
16:30-17:30	<b>Introduzione alla meditazione</b> <a href="http://www.sunshineinside.org">www.sunshineinside.org</a>
17:00-18:00	<b>Autodifesa/Wing Chun</b> <a href="http://www.kungfuxuexiao.ch">www.kungfuxuexiao.ch</a>
17:00-17:30	<b>Open Class Stretch&amp;Roll: l'efficacia dello Stretching NeuroMioFasciale</b> <a href="http://www.bodyasset.ch">www.bodyasset.ch</a>

Inoltre, dalle 14 alle 18 presentazione di **Massaggio Medica**, **Olodinamica** (tecnica di riequilibrio della postura), **Cromoterapia** a cura di **Francesco Aiello Sapienza** che proporrà anche brevi interventi musicali con il **Didgeridoo** (strumento a fiato degli Aborigeni d'Australia) [www.studioametista.ch](http://www.studioametista.ch)

**HERE WE ARE. Via Cantonale 27 — 6928 Manno**