

Programma 1° Stage

RICCIONE IN ARMONIA 2018

Domenica 9 settembre

- Arrivo e cena in hotel

Lunedì 10 settembre

- Colazione in hotel
- DALLE 09:00 ALLE 12:00 **ASHTANGA YOGA** C/O PARCO DELLA RESISTENZA RICCIONE
Insegnante Stefania Montagna
- Pranzo in hotel
- DALLE 16:30 CONFERENZA E **DIMOSTRAZIONE DI EUDINAMICA** (disciplina energetica complementare che massimizza l'energia potenziale dell'individuo, capace di rimuovere il dolore) C/O HOTEL - maestro Diego Rillo della scuola Yan Long
- Cena in hotel
- ORE 21:00 **CERCHIO SCIAMANICO** con Stefania Montagna (facoltativo, a pagamento al costo di € 25)

Martedì 11 settembre

- Colazione in hotel
- DALLE 09:00 ALLE 12:00 **CHI KUNG** (pratica cinese per muovere e rafforzare il CHI, energia, capace di migliorare le condizioni psico-fisiche) C/O PARCO DELLA RESISTENZA RICCIONE
Maestro Diego Rillo
- Pranzo in hotel
- POMERIGGIO **TRATTAMENTI SHIATSU** IN HOTEL orario continuato con Rina Pes operatrice
- Cena in hotel
- ORE 21:00 **BAGNO DI GONG** con Stefania Montagna (facoltativo, a pagamento al costo di € 25)

Mercoledì 12 settembre

- Colazione in hotel
- DALLE 09:00 ALLE 12:00 **TAI CHI CHUAN** (antica disciplina cinese per migliorare lo stato generale della postura, lavora sulla connessione articolare ed energetica interna) C/O PARCO DELLA RESISTENZA RICCIONE Maestro Diego Rillo
- Pranzo in hotel
- POMERIGGIO **TRATTAMENTI SHIATSU** IN HOTEL orario continuato con Rina Pes operatrice
- ORE 17:00 **camminata lungo il sentiero natura** che costeggia il Rio Melo di Riccione con arrivo al parco della Resistenza di Riccione con Daniela Pozzi
- Cena in hotel

Giovedì 13 settembre

- Colazione in hotel e partenza