



ESCURSIONI in programma :
Perchè fare fatica ?

Per esempio:

- 1) perchè mi piace camminare.
- 2) perchè muoversi nella natura rallenta la folle corsa dei pensieri.
- 3) perchè sarà una bella giornata in cui sentire qualche tiepido raggio di sole.
- 4) perchè mi piace stare in compagnia di altri.
- 5) perchè mi piace rilassarmi
- 6) perchè sono in contatto con la natura
- 7) perchè mi piacciono i fiori
- 8) perchè mi piacciono gli animali
- 9) perchè ho tanti perchè e sono curiosa-o
- 10) perchè mi piace vivere

Queste passeggiate animate favoriscono l'ascolto ed il contatto con il corpo, il respiro e le proprie emozioni e ci aiutano a essere sempre più in ascolto con noi, attenti alla natura e in movimento insieme ad altri.

- **28 Marzo – Monte San Salvatore– ritrovare i sensi**
- **30 Maggio - Cabbio, Sasso Gordona - Le Peonie e i colori della natura -- guardare, respirare e sentirsi parte del "tutto"**
- **26-27 Giugno - Monte Tombea Val Vestino (BS) – Le terre alte dell'energia**

Attendo con piacere le vostre chiamate allo: 004191 6471735 oppure scrivete a:

psicotarozzo@bluemail.ch

Agnes Neuenschwander Tarozzo

Scarpe da montagna e abbigliamento adatto al clima, tenendo conto di eventuali imprevisti