

*Sei giornate di benessere,  
per dedicare tempo ed energie  
a noi stessi,  
in una cornice unica.  
Un'occasione importante  
per avvicinarsi  
a tre discipline diverse  
per natura e formazione,  
ma con uno scopo comune:  
regalarci un momento  
di bellezza.*

Per informazione iscrizioni e curiosità  
rivolgersi a:

COMUNE DI AVIO

Piazza V. Emanuele III, nr. 1  
38063 – AVIO (Trento)

Telefono +39 0464 688888

Fax +39 0464 683152

segreteria@comune.avio.tn.it

www.comune.avio.tn.it

Orario per il pubblico

lunedì–martedì 09:00-12:00

mercoledì 09:00 - 12:00 - 16:00 - 17:45

giovedì – venerdì 09:00 - 12:00

Per iscrizioni:

benessereinmaniero@yahoo.it

CASTELLO DI AVIO

Sabbionara di Avio (Trento)

Tel. e fax 0464 684453

e-mail: faiavio@fondoambiente.it

ORARI

Da MARZO a SETTEMBRE: ore 10–18.

Da OTTOBRE a metà DICEMBRE e

mese di FEBBRAIO: ore 10–17.

Aperto tutti i giorni tranne i lunedì e i  
martedì non festivi.

Martedì si accettano gruppi e  
scolaresche su prenotazione.

ULTIMO INGRESSO: mezz'ora prima  
della chiusura.



Comune di Avio



*Benessere  
nel maniero*

luglio - 2008

PRANIC HEALING  
NORDIC WALKING  
SCRITTURA CREATIVA

## Pranic Healing

Il Pranic healing ideato da Master Choa Kok Sui, viene definito come Arte e Scienza della Guarigione Pranica. È una sintesi di tecniche orientali terapeutiche antichissime; aiuta a ristabilire l'equilibrio energetico e la salute fisica, emozionale e mentale. È inoltre un ottimo strumento di prevenzione per se stessi e/o per altre persone.

Le attività saranno a cura dell'Istituto Pranic Healing Italia e dell'Associazione Pranic Healing Trentino Alto Adige.

Nel corso della giornata, all'insegna del rilassamento e del benessere, si prevede una Pratica di Rilassamento guidato, un momento di informazione sul Pranic Healing e la possibilità di godere di un trattamento dimostrativo.

*Il pasto del mezzogiorno sarà coerente con l'iniziativa e compreso nel costo di iscrizione.*

*La quota di iscrizione (comprensiva dell'ingresso, del corso e del pasto per la giornata i frequenza sarà versata all'inizio della presentazione).*

*L'attivazione del corso è subordinata al raggiungimento di 10 iscritti per giornata.*

*Iscrizioni entro sei giorni dall'iniziativa.*

*Quota di iscrizione per una giornata € 20,00  
giornate: 10 e 24 luglio 2008.*

## Scrittura Creativa nel sogno guidato da svegli

Presentazione degli esercizi base del training autogeno, per raggiungere uno stato di rilassamento che consenta un momento di introspezione e di confronto con le proprie emozioni, attraverso il rilassamento frazionato e la visualizzazione di immagini che conducono alla scrittura creativa. Dal rilassamento si passerà al Sogno da svegli guidato, accompagnato da esercizi di scrittura creativa. Scrivere le emozioni per comprenderle e goderne a pieno.

*Il pasto del mezzogiorno sarà coerente con l'iniziativa e compreso nel costo di iscrizione.*

*La quota di iscrizione (comprensiva dell'ingresso, del corso e del pasto per le due giornate sarà versata all'inizio della prima giornata di ogni corso).*

*Quota di iscrizione per due giornate € 30,00  
giornate: 23 e 30 luglio.*

*L'attivazione dei corsi è subordinata al raggiungimento di 15 iscritti.*

## Nordic Walking

**Una camminata tra le bellezze che fa bene al cuore.**

Si terrà in due distinti appuntamenti l'incontro di avvicinamento a questa nuova disciplina sportiva, che viene dai paesi nordici ed assicura, oltre ad un maggiore benessere, anche la possibilità di ottenere precisi benefici al sistema cardiocircolatorio. Oltre la frontiera del tradizionale walking, il Nordic Walking fa bene al cuore ed alla circolazione, rafforza braccia e spalle, migliora la postura della schiena, tonifica braccia ed addominali. Il Nordic Walking si presta ad essere sperimentato e praticato anche da chi non più giovanissimo, vuole comunque acquistare una sua dimensione sportiva e di benessere.

*Il pasto del mezzogiorno sarà coerente con l'iniziativa e compreso nel costo di iscrizione.*

*La quota di iscrizione (comprensiva dell'ingresso, del corso e del pasto per la giornata di frequenza sarà versata all'inizio della presentazione).*

*L'attivazione del corso è subordinata al raggiungimento di 15 iscritti per giornata.*

*Iscrizioni entro quattro giorni dall'iniziativa.*

*Quota di iscrizione per una giornata € 20,00.  
giornate: 2 e 16 luglio.*