

PROGRAMMA DEL SEMINARIO

MENOPAUSA



- h 9,15 Ritrovo BONTEMPI & SONS via della Stella 114 Concesio, sulla strada che da Concesio porta a Gussago, prima della galleria.
- h 9,45 Accoglienza e sistemazione presso la Tenuta Bontempi
- h 10,00 **Inizio del seminario:** presentazione e prima parte teorica
- h 11,30 **Cucinoterapia:** Daniela ci insegnerà a cucinare il cibo biologico vegetariano/vegano che sarà a disposizione, fornendo le indicazioni necessarie in linea con i principi della Psicomatica.
- h 13,00 Pausa pranzo con il cibo cucinato e relax
- h 14,30 **Seconda parte del seminario:** suggerimenti pratici e naturali per vivere al meglio questa fase della nostra vita
- h 17,00 **Meditazione nella natura.** Dotarsi di un tappetino o una coperta da stendere sull'erba e un cuscino. Si consiglia un abbigliamento comodo e confortevole.
- h 17,30 Congedo e saluti.

Costo: 130 euro

Il costo del seminario comprende:

- pranzo
- materiale didattico

Per informazioni e prenotazioni:

Daniela Temponi

cell. 333 6405205

email: daniela.temponi@gmail.com

www.psicosentieri.it