



RESPIRA IN NATURA BASILICATA

25 / 26 MARZO 2023

ALLENA LA TUA SALUTE



PERCHÈ FARE UN CORSO DI BIOHACKING IN NATURA

- Imparare le basi della respirazione funzionale
- Entrare in contatto con la forza della mente
- Riscoprire il contatto con gli elementi naturali
- Conoscere i benefici del Grounding
- Passeggiate nei boschi
- Primi approcci di esposizione al freddo
- Uscire dalla zona di comfort grazie alla forza del gruppo
- Meditazione in Natura
- Movimento Naturale

RESPIRA IN NATURA



PROGRAMMA

INIZIA: SABATO 25 ORE 15:00
TERMINA: DOMENICA 26 16:00/17:00

COLAZIONE SENSORIALE • MEDITAZIONE PER IL SONNO

Arrivo e saluto ai partecipanti

Discorso di apertura

Creazione del gruppo
tramite giochi e team work

Meditazione in movimento

Ascolto della natura

I 5 sensi

Respira in natura

Respirazione
per il sistema nervoso

Esposizione al freddo

Con-tatto

Spiegazione, confronto
e approfondimenti

INCLUSO

1 NOTTE IN CAMERA MULTIPLA

1 CENA DEL SABATO

1 COLAZIONE

1 PRANZO DELLA DOMENICA

QUOTA: 150€ A PERSONA

ALLENA LA TUA SALUTE



EQUIPAGGIAMENTO

- Tappetino personale
- Copertina
- Abbigliamento comodo
- K-way
- Costume da bagno
- Asciugamano
- Scarpe da trekking
- Zaino per escursione
- Scarpette da scogli (obbligatorie)
- Pulsossimetro
- Farmaci personali (se necessari)

CONTATTI

320 217 4507

INFO@MONDOFITLAB.IT

RESPIRA IN NATURA