“Un Tuffo nel cuore - Giornata del Benessere”, in Frazione Campo Canavese di Castellamonte (Torino)

L’evento è tenuto da Irene Viglia Atton, insegnante certificata per l’istituto “HearthMath”

Periodo stressante? Mondo sempre più complicato? Hai a che fare con colleghi o ambienti di lavoro stressanti? Non ti sei ancora ripreso post pandemia? Ti senti mentalmente, emozionalmente o fisicamente affaticato? Hai voglia di staccare la spina?

Entro il 5 maggio è possibile iscriversi per “***Un tuffo nel cuore – Giornata del Benessere. La scienza del cuore incontra la natura della Valle Sacra***”, che si terrà il **19 maggio**, **dalle 9.30 alle 17.30**, presso la frazione **Campo Canavese** di **Castellamonte** (Torino).

L’iniziativa, adatta a tutti, organizzata dall’associazione “**FuoriRotta**”, cerca di dare una risposta e vuol essere una pausa dalla quotidianità per conoscere tecniche di respirazione per ridurre lo stress, migliorare la salute e rinforzare il sistema immunitario. Un piccolo passo verso uno stile di vita più sano, felice ed equilibrato.

Irene Viglia Atton

L’evento è tenuto da **Irene Viglia Atton**, insegnante certificata per l’istituto “HearthMath”, attiva a livello internazionale.

La giornata prenderà il via alle 9.30 dal salone dell’Associazione Sportiva Dilettantistica del paese, presso il campo sportivo.

Dopo una sezione informativa, seguirà quella naturalistica, prima del pranzo con specialità canavesane preparato dall’Aps Tacabanda con prodotti locali.

Dalle 16 Alle 17.30 circa, dopo un secondo momento informativo, è previsto il clou della manifestazione con una sessione pratica delle tecniche “HearthMath” durante una facile passeggiata nei boschi e con la supervisione di Irene Viglia Atton.

Al momento dell’iscrizione è di fondamentale importanza segnalare eventuali problemi di mobilità.

La prenotazione dovrà pervenire ai numeri 392 .3101911 oppure 340.1225157 oppure consultando il sito http://www.ireneviglia.com/event-details/untuffonelcuore

© 2024 CIVICO20NEWS – riproduzione riservata

Data di pubblicazione: 30/04/2024

Salvato in PDF in data: 02/11/2026

Link all'articolo: https://civico20-news.it/scienza-e-medicina/scienze-naturali/un-tuffo-nel-cuore-giornata-del-benessere-in-frazione-campo-canavese-di-castellamonte-torino/30/04/2024/