

ERBA - Un pomeriggio dedicato al **ben-essere** quello proposto dall'**Inner Wheel Erba-Laghi** per **domenica 16 giugno**. Alle **15.30** la **passeggiata per un primo approccio al Nordic Walking** e alle **18.30** la **conferenza con il bioarchitetto Luigi Bellaria, Tecnico Nazionale Nordic Walking**.

"Non sarà una semplice passeggiata, ma il nostro 'coach', il bioarchitetto Luigi Bellaria, Tecnico Nazionale Nordic Walking, ci insegnerà ad ascoltare il nostro corpo e l'ambiente che ci circonda per vivere meglio nei luoghi di tutti i giorni", hanno spiegato gli organizzatori.



Sarà possibile partecipare alla sola passeggiata (5€) o solo alla cena-conferenza (30€) oppure all'intero pomeriggio, per un costo di 35€. Per info e prenotazioni è possibile contattare il numero 3387020865.

Di seguito, la locandina dell'evento.

Nordic Walking

16 GIUGNO 2019



**Pomeriggio dedicato al " BEN-ESSERE:
Da Vitruvio all'abitare il corpo, la casa, il luogo di lavoro"**

**Ore 15.30 passeggiata per un primo approccio al Nordic Walking
con Luigi Bellaria**

Bioarchitetto, Istruttore e Tecnico Nazionale di Nordic Walking

Ore 18.30 Conferenza

con Luigi Bellaria

**presso il Castello di Casiglio - Via Cesare Cantù, 21, 22036 Erba CO
a seguire cena**

