



Alta Padovana

WELLNESSWALKING®

Primavera Estate 2017



Obiettivi che si possono raggiungere

- Perdita di peso
- Elasticità muscolare
- Miglioramento del transito intestinale
- Miglior stato di benessere generale
- Rafforzamento del sistema cardiovascolare
- Miglioramento degli indici di glicemia
- Riequilibrio del metabolismo
- Maggior ossigenazione dei tessuti
- Miglioramento della lucidità mentale
- Gestione dello stress
- Consapevolezza delle proprie capacità di raggiungere gli obiettivi
- Autostima
- Valorizzazione dei talenti



- Lezioni di gruppo svolte in percorsi nella natura
- La sessione di camminata ha una durata di 60 minuti preceduta da un tempo di riscaldamento e seguita da un momento dedicato allo stretching
- Nell'ambito delle lezioni si cammina in modo intenso facendo attenzione all'impostazione del corpo
- La camminata è preceduta da una fase di riscaldamento ed è seguita da una fase di esercizi di allungamento, rilassamento muscolare e riequilibrio energetico.
- Ci saranno inoltre momenti di condivisione e riflessione sui principali aspetti che consentono uno stile di vita migliore.
- Possibilità di uscite personalizzate ed individuali



Info

Serena 348/0900528

Stefano 348/8822685



WELLNESSWALKING®

WWW.MAISHARAIA.IT

