



## Camminare sulle orme di Kneipp

Camminare sulle orme di Sebastian Kneipp e sperimentare i benefici dell'acqua, dell'aria e del sole, dell'attività fisica e delle erbe medicinali e selvatiche: i cinque pilastri alla base del concetto di salute olistica di Kneipp.

Quando si cammina nell'acqua fresca di un torrente di montagna, si allena il sistema immunitario. La camminata a piedi nudi riattiva i sensi e stimola le zone riflesse del piede. Con le piante officinali e selvatiche che si trovano lungo il sentiero il pranzo si arricchisce, con gli esercizi di respirazione e di rilassamento si recuperano nuove energie. La stanchezza primaverile sparisce e si inizia a vivere la nuova stagione con grande slancio!

**Quando:** dal 28 maggio al 26 giugno 2017, mercoledì, ore 10–16

**Dove:** lungo il rio Mareta a Ridanna

**Punto d'incontro:** parcheggio zona sportiva di Stanghe, Ridanna

**Partecipanti:** mass. 16 persone

**Quota di partecipazione:** 9 €

**Ulteriori informazioni:** sosta prevista, pranzo non incluso

**Iscrizioni & info:** Associazione Turistica Vipiteno, T 0472 765 325, [info@vipiteno.com](mailto:info@vipiteno.com)

Racines Turismo, T 0472 760 608, [info@racines.info](mailto:info@racines.info)

Associazione Turistica Colle Isarco, T 0472 632 372, [info@colleisarco.org](mailto:info@colleisarco.org)



**Esperta:** Monika Engl

*Life coach diplomata, formazione professionale in massaggio biodinamico, pedagogia della danza, trainer Kneipp, trainer Shaolin Qi Gong, terapeuta del rilassamento, esperta in rituali*