06
GIUGNO 2026

In *armonia* con il tempo

BENESSERE ATTIVO PER UN CORPO IN SALUTE

- Introduzione : “Come cambia il corpo nel tempo”.
- Autotrattamento Shiatsu guidato.
- Esercizi funzionali e stretching attivo.
- Aperitivo rigenerante finale.

ORARIO	DOVE	QUOTA
15:30 - 19.15	**Agriturismo La Macina** Via B. Michele Carcano, 1 Bregnano (CO)	**€ 15,00** a persona, tutto incluso

Per info & prenotazione →

Luca: **334 318 0722**

Jacopo: **jacopopisati@medinmove.it**

IN COLLABORAZIONE CON

BNI COMO UNO

LA MACINA

MedinMove
Visite specialistiche | Fisioterapia | Movimento

SPORT È VITA SV dal 2023

SHIATSU benessere