



PIEDI: LE NOSTRE RADICI CONSAPEVOLEZZA DEL PIEDE IN MOVIMENTO

Alla scoperta delle potenzialità dei piedi, fondamenta del nostro equilibrio e punto di incontro con la Terra.

Piede, fascia plantare e polpaccio lavorano all'unisono! Assorbono energia dal contatto con il terreno e danno forza per avanzare in cammino.

Trascorreremo un'ora all'aria aperta, sentiremo come lavora il nostro piede sia da fermi che in camminata con una serie di esercizi mirati alla propriocezione plantare.

Risveglieremo la forza che ci trasmette ogni singola parte delle nostre radici.

DANIELA DIMALLIO 333.3304652
MARCELLA TAGLIABUE 347.9641593

Dove: Misinto,
Parco delle
Groane.
Rotonda di via
della Pusterla e
via San
Domenico
Savio.
Parcheggio
adiacente la
rotonda/
entrare nel
parco, subito a
destra.

Quando:
domenica 13.09.26
h 10:00-11:30

Ascolta i tuoi
piedi anche in
movimento

Incontro aperto a
tutti

Iscrizione 15,00 €

Porta con te un
telo/materessino