

# Programma settimanale Body & Mind



| Orario        | Lunedí                             | Martedì   | Mercoledì                          | Giovedì                           | Venerdì   |
|---------------|------------------------------------|---|------------------------------------|-----------------------------------|---|
| 8:00-8:30     |                                    | Smoothie secondo Dott. A. Fleck con consulenza nutrizionale |                                    |                                   | Smoothie secondo Dott. A. Fleck con consulenza nutrizionale |
| 8:30 – 9:10   |                                    | Meditazione camminata                                       |                                    |                                   | Qi Gong   |
| 9:15 – 10:00  |                                    | Yoga e stretching dei meridiani                             |                                    |                                   | Pilates   |
| 10:00 – 10:30 |                                    | Spazio per colloqui personali                               |                                    |                                   | Spazio per colloqui personali                               |
|               |                                    |   |                                    |                                   |   |
|               |                                    |   |                                    |                                   |   |
| 16:30 – 17:05 | Acqua Gym                          |   | Ginnastica per la schiena          | Acqua Gym                         |   |
| 17:20 – 18:00 | Yoga                               |   | Pilates                            | Yoga                              |   |
| 18:00 – 18:45 | Rilassamento Progressivo Muscolare |   | Metodo antistress: Lovingly Dialog | Massaggio con le Campane Tibetane |   |

Luogo di ritrovo: Sala di yoga/ Sala per la colazione (Consulenza nutrizionale)

Luogo di ritrovo per Acqua Gym: Piscina