

MERCOLEDI' 7 ottobre  
ore 20,30

CONFERENZA SULLA  
**FLORITERAPIA:**

- Chi era il dr. Bach.
- A cosa servono i Fiori di Bach e quando utilizzarli.
- Come agiscono e su cosa agiscono.
- Dimostrazione pratica di una situazione di disagio e disarmonia.

Si richiede la prenotazione telefonica per motivi organizzativi.



ASSOCIAZIONE  
ALBERO DELLA VITA

affiliata  
A.R.C.I.

Via Tassoni 6  
41012 Carpi (MO)

tel.: 328 3616000  
alberodellavitarci@gmail.com

PROGRAMMA ATTIVITA'

SETTEMBRE /  
DICEMBRE 2015



## PROVE GRATUITE

### PILATES:

LUNEDI' 14 settembre ore 19,30

MERCOLEDI' 16 settembre ore 19,15

### BACK SCHOOL:

MARTEDI' 15 settembre ore 19,30

Come evidenziare le cause e i fattori di rischio del mal di schiena. Esercizi pratici per risolvere il problema del dolore alla schiena.

Si accettano soltanto 8 prenotazioni, perciò conviene telefonare.

### YOGA:

MARTEDI' 15 settembre ore 20,30

### GARUDA®:

MERCOLEDI' 16 settembre ore 18,00

Sistema di esercizi che racchiude in sé i principi del Pilates, la respirazione e le "asana" dello Yoga, la grazia e l'atletismo della danza, le basi del Tai Chi.

Garuda® offre un allenamento cardiovascolare agendo contemporaneamente sulla concentrazione mentale e insegnando i principi del rilassamento all'interno del movimento.

### DANZA DEL VENTRE per PRINCIPIANTI:

LUNEDI' 21 settembre ore 20,15

## INIZIO ATTIVITA'

### PILATES:

LUNEDI' 21 settembre ore 19,30 e

MERCOLEDI' 23 settembre ore 19,15.

Si può decidere se frequentare entrambi i corsi o uno solo.

### BACK SCHOOL:

MARTEDI' 22 settembre ore 19,30

Pacchetto di 10 incontri.

E' previsto l'avvio di un corso anche il sabato mattina.

### YOGA:

MARTEDI' 22 settembre ore 20,30

### GARUDA®:

MERCOLEDI' 23 settembre ore 18,00

### DANZA DEL VENTRE per PRINCIPIANTI:

LUNEDI' 28 settembre ore 20,15

Si consiglia un abbigliamento comodo.

I corsi saranno avviati con il raggiungimento del numero minimo di partecipanti richiesti.

*Orari di segreteria:*

**Solo serale**

Dalle ore 19,00

Alle 21,00

Lunedì

Martedì

Mercoledì