

DIVENTA GUIDA DI BAREFOOT MORNING RISVEGLIO A PIEDI NUDI

CORSO DI FORMAZIONE

11-12 maggio 2021 - Parco Rurale di San Floriano, Polcenigo (PN)

Impara a guidare il Risveglio a piedi nudi secondo il metodo HOT mind con Andrea Bianchi

Il **Barefoot Morning** - o "Risveglio a piedi nudi" - è una routine mattutina di esercizi, parte integrante del metodo **HOT mind** ideato da **Andrea Bianchi**, autore e fondatore della Scuola di cammino a piedi nudi in Natura "**Il silenzio dei passi**".

Va eseguita scalzi, preferibilmente all'aperto su terreno naturale, e comprende un esercizio di radicamento (grounding), esercizi per le dita dei piedi e dell'arco plantare, esercizi per l'equilibrio e la propriocezione.

Con questo corso potrai imparare a guidare una sequenza di Barefoot Morning, della durata da 10 a 20 minuti:

il corso si rivolge a guide ambientali ed escursionistiche, ad operatori olistici e a chiunque desideri utilizzare questa pratica di inizio giornata e di rivitalizzazione energetica nell'ambito della propria attività.

PROGRAMMA

Martedì 11 maggio

- 10.30-13.00 sessione mattutina
- 14.30-18.00 sessione pomeridiana

Mercoledì 12 maggio

- 9.00-13.00 sessione mattutina

Quota di partecipazione: 90 €

Pasti e pernottamento esclusi, comprensiva di una copia del libro "La via del freddo alla felicità" di Andrea Bianchi.

POSTI LIMITATI.

Il corso dà accesso al test di valutazione per l'affiliazione alla Barefoot Academy.

INFO E ISCRIZIONI:

info@ilsilenzioeipassi.it
tel. 339.3160021