



Programma BIO STAGE RIMINI WELLNESS 2024

Padiglione **B5** – Oasi del Benessere www.riminiwellness.com

Giovedì 30 MAGGIO

- 11,30 **TAO** - dimostrazioni di massaggio - Scuola Nazionale di Massaggio
- 14,00 **NIA (mix di yoga, danza e arti marziali)** – Letizia Accinelli
- 15,00 **QI GONG** – Angelo Urbinati
- 16,00 **TAO** - dimostrazioni di massaggio - Scuola Nazionale di Massaggio
- 17,00 **MEDITAZIONE MINDFULNESS** – Scuola Eidos
- 18,00 **NIA (mix di yoga, danza e arti marziali)** – Letizia Accinelli

Venerdì 31 MAGGIO

- 10,30 **POSTURAL PELVIC** - Daniela Pezzi e Lidia Bianchi
- 11,30 **ALLUNGAMENTO e PILATES MIO-FASCIALE** - Gisela Boschi
- 13,00 **POSTURAL PELVIC** - Daniela Pezzi e Lidia Bianchi
- 14,00 **NIA (mix di yoga, danza e arti marziali)** – Letizia Accinelli
- 15,00 **TAO** - dimostrazioni di massaggio - Scuola Nazionale di Massaggio
- 16,00 **MASSAGGIO SONORO Corpo, Viso, Piedi** – dimostrazioni - Scuola Eidos
- 17,00 **DANZA ORIENTALE livello open** - Arialtea

Sabato 1 GIUGNO

- 10,00 **POSTURAL PELVIC** - Daniela Pezzi e Lidia Bianchi
- 11,00 **VIBEMOTION: Musica, Respiro, Movimento** - Silvia Mastrapasqua
- 12,00 **TAO** - dimostrazioni di massaggio - Scuola Nazionale di Massaggio
- 12,30 **NIA (mix di yoga, danza e arti marziali)** – Letizia Accinelli
- 14,00 **GINNASTICA YOGA FACCIALE VISONUOVO®** - Antonella Sfondalmondo
- 15,00 **VIBEMOTION: Musica, Respiro, Movimento** - Silvia Mastrapasqua
- 16,00 **ALLUNGAMENTO e PILATES MIO-FASCIALE** - Gisela Boschi
- 17,00 **MASSAGGI e DISCIPLINE** – dimostrazioni - Accademia Eidos Formazione
- 18,00 **POSTURAL PELVIC** - Daniela Pezzi e Lidia Bianchi

Domenica 2 GIUGNO

- 10,30 **NIA (mix di yoga, danza e arti marziali)** – Letizia Accinelli
- 11,30 **ALLUNGAMENTO e PILATES MIO-FASCIALE** - Gisela Boschi
- 12,30 **MESTRUAZIONI FELICI. Ginecomagia® Arti per il benessere femminile** - Melissa Mattiussi
- 14,00 **VIAGGIO NELL'INCONSCIO DEL PROPRIO CORPO** – Scuola Eidos
- 15,00 **STRETCHING dei 5 ELEMENTI** – Elena Sternini
- 16,00 **PILATES POSTURALE** – Elena Sternini
- 17,00 **NIA (mix di yoga, danza e arti marziali)** - Letizia Accinelli

NB: la partecipazione alle lezioni è gratuita e non è necessario prenotarsi, portare il proprio tappetino o telo.

www.benessereflorido.it