

Irene Deflorian Natural Vitality Coach – Centro Tao della Montagna

Weekly Plan - attività in Val di Fassa estate-autunno 2026

Attività aperte a tutti coloro che desiderano ritrovare Pace, Armonia, Ritmi e movimenti della Natura!

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
9.00 – 12.00 La Magia del Bosco Percorso sensoriale, meditativo e naturalistico nel Bosco		7.00-8.00 Le marce della salute in Natura Qi Gong salutistico per coltivare l'energia vitale	8.00-8.45 Tai Chi meditativo in Natura Pratica energetica e meditativa in natura lenta e armoniosa	13.30-14.30 Tai Chi meditativo in Natura Pratica energetica e meditativa lenta e armoniosa	7.00-8.00 Le marce della salute in Natura Qi Gong salutistico per coltivare l'energia vitale	Pratiche Olistiche in Natura per il Ben-Essere
18.30-19.30 Meditazione in Natura	16.30– 17.30 Qi Gong Sequenze di esercizi e respirazioni lenti e armoniosi	18.30– 19.30 Qi Gong (online)	10.00-15.00 Inka Day Pratiche di connessione con la natura e i suoi elementi	16.30-17.30 Qi Gong Sequenze di esercizi e respirazioni lenti e armoniosi	18.30-19.30 Meditazione in Natura	
20.00-21.00 Tai Chi Pratica energetica e meditativa lenta e armoniosa		20.00-21.00 Tai Chi Pratica energetica e meditativa lenta e armoniosa	18.30-19.30 Meditazione in Natura			

NB! Le attività si svolgono in natura, in caso di pioggia all'interno in locali adibiti alle pratiche.

Per iscrizioni, informazioni e costi delle attività:

Irene Deflorian “Natural Vitality Coach”

tel: 3493264800 – info@irenedeflorian.it

www.irenedeflorian.it - www.centrotaodellamontagna.it

Professionista disciplinata dalla L. 4/2013 – Iscritta nei registri Siaf Italia con Attestato di Qualifica Professionale come Operatore Olistico liv. professional cod. TR 2582P-OP e Naturopata TR085-NA.