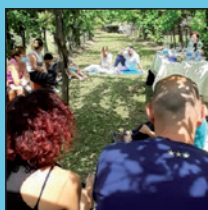


# ESPERIENZE E EVENTI A MONTE ISOLA

nel mese di  
**Giugno 2021**

*Il cuore di queste esperienze è lavorare in rete con le realtà locali, aziende agricole e professionisti del benessere, rispettando l'ambiente e i ritmi di Monte isola e del lago d'Iseo. Tutte le attività saranno solo su prenotazione e a numero limitato. Possibilità di pernottamento sull'isola.*



Evento con la Naturopata Enrica Ronchi in collaborazione con l'azienda agricola Le Dame Rosse

**19 Giugno 2021**

**VIAGGIO MULTISENSORIALE ALLA SCOPERTA DELLA NATURA E DEI SUOI FRUTTI**

Immersi nella suggestiva cornice naturale di Monte isola faremo un viaggio, attraverso i sensi, alla riscoperta dei frutti meravigliosi che la natura ci offre costantemente. Visiteremo l'azienda agricola Le Dame Rosse che produce piccoli frutti e la Naturopata Enrica Ronchi condurrà un laboratorio multisensoriale con i prodotti, scoprendone le proprietà benefiche sul nostro organismo.

Costo: 20 euro - Prenotazione obbligatoria

Per info e iscrizioni: Cell. 3396406847 oppure [enricaronchi2@gmail.com](mailto:enricaronchi2@gmail.com)



Workshop per conoscere il respiro, un percorso immerso nella natura di Monte Isola

**Domenica 20 Giugno 2021**

**IL GESTO DEL RESPIRO**

Un percorso per conoscere il tuo respiro, capirne il funzionamento, apprendere tecniche utili per la tua quotidianità e comprenderne le caratteristiche e le potenzialità che esprime per vivere ed esperire le sue diverse forme. "Conoscere il respiro, comprendere il respiro, dirigere il respiro, liberare il respiro, con l'augurio che tu possa non affrontare gli eventi della vita, ma vivere gli eventi della vita." Un viaggio insieme a Giovanna Fiorina, insegnante di yoga, docente qualificata in metodo perineo integrazione e movimento e infermiera professionale, e Claudia Ferretti, cantante, sound artist e sensorialista.

Costo: 35 euro - Prenotazione obbligatoria

Per info e iscrizioni: [corsionlinegiovanna@gmail.com](mailto:corsionlinegiovanna@gmail.com) - tel +39 3283639103



La Nutrizionista Elena Turla propone in collaborazione con trattorie e Ristoranti locali

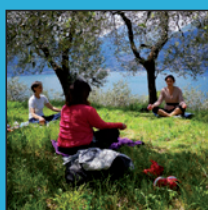
**Giovedì 24 Giugno 2021**

**CENA CON LA NUTRIZIONISTA**

Il tema della serata è l'alimentazione sana "nutrirsi con il gusto del territorio e i prodotti locali" salame, sardine, miele, olio, zafferano, piccoli frutti e altri prelibatezze del lago d'Iseo. Verranno presentate le caratteristiche peculiari facendo delle degustazioni dal vivo condividendo ricette veloci da poter rifare a casa con passione e gusto. Organizzeremo la cena insieme alla Nutrizionista Elena Turla e una trattoria, ristorante locale.

Costo a partire da 35 euro (il prezzo verrà comunicato ad ogni singolo evento in base al menù proposto e al ristorante abbinato)

Per info e iscrizioni: Elena email: [contatti@elenaturlanutrizionista.it](mailto:contatti@elenaturlanutrizionista.it) - Prenotazione obbligatoria



Una domenica al mese la Naturopata Enrica Ronchi propone un'Esperienza in diversi luoghi di Monte isola

**27 Giugno 2021**

**NATURA E NATUROPATIA COME VIVERE SECONDO NATURA**

Viaggio multisensoriale alla riscoperta di se stessi nei luoghi incantevoli di Monte isola sul lago d'Iseo. Durante la giornata, con l'aiuto della Naturopata Enrica Ronchi, saremo chiamati a prendere consapevolezza del nostro corpo e di come esso si trasforma grazie al magico potere della natura. Si acquisiranno gli strumenti da poter attuare nel proprio quotidiano. Le location saranno in vari posti di Monte isola cambieranno ad ogni iniziativa.

Costo: 25 euro - Prenotazione obbligatoria

Per info e iscrizioni: Cell 3396406847 oppure alla email: [enricaronchi2@gmail.com](mailto:enricaronchi2@gmail.com)