

## Il fine settimana da dedic'arti...



Immersi nella natura e col privilegio d'ammirare un panorama mozzafiato dal P. Campo Tencia al P.Castello, miglioreremo la nostra coordinazione tramite il jonglage, cercheremo l'equilibrio sulla cinghia (slackline), faremo danze collettive e praticheremo arte intuitiva (landart) gustando una sana cucina di stagione... Gli animatori saranno: Christina Germann-Chiari (musica e danza) e Vasco (jonglage e ginnastica).

### PROGRAMMA

#### **Sabato 27 settembre**

Ore 13.00: ritrovo al parcheggio di Brontallo, salita a Scinghiöra, introduzione al jonglage e cena con antipasto, pasta alla zucca e dessert.

Segue serata con soft ginnastica-danze o proiezione di documentari sul benessere psicofisico-relax-meditazione (in base meteo/ voglia) .

#### **Domenica 28 settembre**

Pratica di soft ginnastica mattutina riflessiva, danze, jonglage, slackline e giochi teatrali di gruppo. Pranzo: bruschette, polenta con fagioli in umido o brasato/ formaggi e crostata di mele. Nel pomeriggio prepareremo un'opera collettiva di landart e vi sarà la possibilità di effettuare jacuzzi e/o sauna. Il rientro si effettuerà privatamente in tardo pomeriggio.

**In caso di meteo veramente avversa, il fine settimana verrà annullato (conferma giovedì 25.9)**

#### **Costo**

Adulti fr. 120.- p.p., tutto compreso  
(vitto, alloggio, wellness).

Ragazzi/e dai 12 ai 16 anni fr. 90.—p.p., tutto compreso  
(vitto, alloggio, wellness).

#### **Iscrizioni-informazioni**

Entro il 25 settembre annunciandosi direttamente a Vasco Ryf (Responsabile),  
tel.: 079 728 27 59, e-mail: [probrontallo.vasco@bluewin.ch](mailto:probrontallo.vasco@bluewin.ch)

#### **Pagamento**

Da effettuare in contanti, in loco

#### **Assicurazione**

RC e assicurazione infortuni personale