



# Capodanno alle Terre del Verde

Nell'armonia della nostra Tenuta di 415 ettari

Le nostre  
attività per il  
Capodanno..

- Tour della Tenuta
- Tiro con l'arco
- Yoga
- Baby Yoga Teatro
- Baby Club



**tiro con l'arco 30/12 ore 15**

Una pratica antica che richiede controllo di se stessi e concentrazione.

Ha dei profondi riflessi nel rapporto con il proprio io, in una dinamica che coniuga l'esercizio dell'attività con il raggiungimento degli obiettivi



## Tiro con l'Arco e Tour della Tenuta

€ 10 per persona

• **Tour della Tenuta 30/12 ore 10.00**



Si parte in auto facendo un tour guidato della Tenuta con piccola degustazione di salumi e formaggi delle Terre del Verde presso il nostro centro Agroalimentare di Belvedere e visita agli allevamenti, alla Chiesa di Sant'Anna e al Castello di Frecco.

## Baby Yoga Teatro 31/12 ore 15

### Hatha Yoga 31/12 ore 11

Hatha yoga è una forma di Yoga basata su una serie di esercizi psicofisici di origini antichissime, originati nelle scuole iniziatiche dell'India e del Tibet. Questa disciplina insegna a dominare e rilassare la mente irrequieta e agitata attraverso la pratica del Pranayama (respirazione), delle Asana (posizioni del corpo, che possono essere statiche o dinamiche) e della

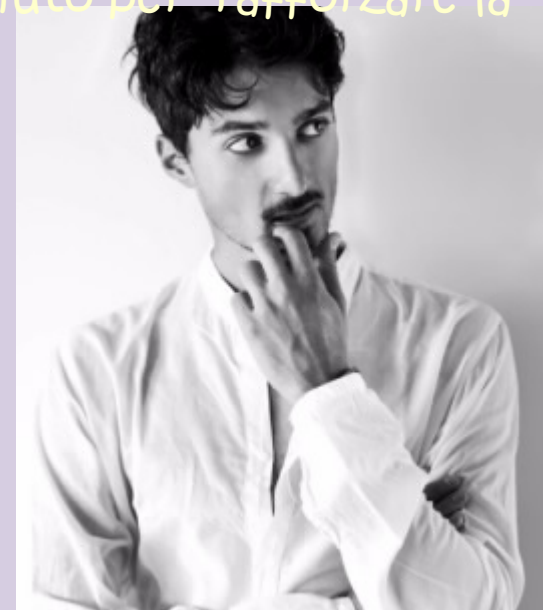


La nostra Sala

Partendo dallo yoga e utilizzando questa antica disciplina indiana per ammorbidire e sciogliere le tensioni sia fisiche che emotive, si approda con gentilezza al mondo del teatro, mantenendo un clima calmo e rilassato dove il bambino non si deve sentire giudicato. Con questa forma di teatro ludico i partecipanti avranno modo di conoscere il mondo dell'attore che potrà essere d'aiuto per rafforzare la fiducia in se stessi e negli altri.

## Yoga e Baby Yoga

€ 10 per persona  
a lezione



Maestro Yoga:  
Olmo Mazzoni

# Baby Club



Baby Club 30/12 ore 15

Abbiamo pensato anche ai più piccoli con un'animazione divertente e stimolante, negli ampi spazi del Resort e della Tenuta.

Baby Dance, Giochi di squadra, Truccabimbi.

Possibilità anche di Baby Sitting su Richiesta



€ 10 per bambino