

Borgo Benessere a Castiglione Olona: una giornata dedicata ai piaceri del corpo e della mente

CASTIGLIONE OLONA, 16 settembre 2016-La vita è un processo di continuo cambiamento che ci porta a trasformarci e ad evolvere. **Come possiamo riconoscere le nostre risorse, cercare le opportunità di miglioramento e affrontare al meglio il cambiamento?** Durante la seconda edizione di **Borgo Benessere vogliamo affrontare questi quesiti** partendo da punti di vista differenti e complementari, con un programma ricco di eventi che si svolgeranno nella bellissima cornice di Castiglione Olona, suggestivo borgo rinascimentale.

Il programma dettagliato di questa Domenica Benessere Naturale nel Borgo Storico prevede:

Dalle 9.00 alle 10.00 Risveglio Energetico.

Dalle 10.00 alle 11.00 Possibilità di provare trattamenti Reiki, Shiatsu, Riflessologia plantare e di provare una lezione di Tai Chi da 60 minuti.

Alle 11.15 Laboratorio "L'autunno la stagione del Lasciar andare: Come affrontare i cambiamenti secondo la Medicina Cinese tenuta dalla riflessologa [Loredana Banfi](#), in collaborazione con la shiatzuga Anna Tavecchio. Ci si toglierà scarpe e calze.

Dalle 12.45 alle 14.30 pausa pranzo. Sono presenti diverse strutture per tutte le tasche e i gusti

Alle 14.30 alle 15.30 possibilità di provare trattamenti Reiki, Shiatsu, Riflessologia plantare e di provare una lezione di Tai Chi da 60 minuti.

Alle 15.30 conferenza "Note di cambiamento" tenuta dalla psicologa [Catia Conti](#) in collaborazione con il compositore Vincenzo Francaviglia, in arte Vigvag.

Alle 16.30 conferenza su "I rimedi naturali per vivere il cambiamento", a cura del naturopata Paolo Casiraghi.

Nel centro storico, durante la giornata, saranno presenti bancarelle di prodotti e libri in linea con la proposta di Borgo Benessere.

Per iscriversi basta la mail di conferma a binaghi.irene@gmail.com indicando in quale fascia oraria si desidera provare i trattamenti e la lezione di Tai Chi, in modo che sia possibile prenotare gli spazi disponibili.

L'evento è ad offerta libera e consapevole a partire da 10 euro persona che potrà versare all'arrivo al banchetto di accoglienza.