

# DONNE e AVVENTURA

## SPORT & CONSAPEVOLEZZA: ALLARICERCA DEL BENESSERE

Un weekend tutto dedicato alle donne che amano l'avventura,  
non temono la fatica e vogliono prendersi cura di sé.

Uno spazio di confronto tra donne su temi come la sessualità e la  
consapevolezza di sé attraverso non solo l'uso della parola, ma anche  
attraverso laboratori artistici e corporei per  
prendersi cura di sé a 360°!



Immersi nella natura, nelle località della Valpelline, in Valle d'Aosta sarete accompagnati  
da esperti psicologi , formatori , guide alpine e istruttori sportivi.  
Tra le attività proposte: yoga, pilates, arrampicata, nordic walking...  
ma a richiesta anche relax, degustazioni enogastronomiche, massaggi,  
shopping e corso di make up.

**23-25 agosto, 13-15settembre, 11-13 ottobre, 8-10 novembre, 6-8 dicembre 2013**

**Per Info e Contatti**

**SCONVENTIONAL**

Tel. +39 328 2666642 E-mail [cri.zanellato@yahoo.it](mailto:cri.zanellato@yahoo.it) Web [www.esprisarvadzo.it](http://www.esprisarvadzo.it)

Facebook: weekendinmontagnavalled'aosta