

RADICI E NUTRIMENTO MI RITROVO

Ascolto e Natura: pratiche di contatto,
cucina vegetale ed energetica

6-7-8 Novembre 2026

BUCINE(AR)

Cecilia Di Natale
Professionista Certificata
Ohashiatsu®

Simona Scarone
Personal Vegan Chef



Più info [QUI](#)

www.ohashiatsubologna.it



IL CORPO COME SPAZIO DI ASCOLTO E RISORSA

LE PRATICHE QUOTIDIANE

- DO-IN, STRETCHING DEI MERIDIANI E PRATICHE ENERGETICHE DI TRADIZIONE ZEN, PER COLTIVARE STABILITÀ E RADICAMENTO
- SESSIONI INDIVIDUALI OHASHIATSU® PER RITROVARSI CON L'ARTE DEL TOCCO CHE RIGENERA
- ENERGETICA DEL CIBO: PER EDUCARSI AL NUTRIMENTO DI QUALITÀ IN LENTEZZA E PRESENZA
- NATURA E MEDITAZIONE: PER RILASSARSI IN RICONNESSIONE

“Ritrovarsi nella convivialità e nel senso più intimo per scoprire se stessi in una proposta unica che unisce corpo, anima e cucina”



Più info QUI

www.ohashiatsubologna.it

cecilia.dinatale@ohashiatsu.it

[@scaronesimona](#)
[@retreatalyng](#)