



AMICI alle terme

sesta edizione



MONTEGROTTO

dal 30 maggio
al 2 giugno 2026

PROGRAMMA

SABATO 30 MAGGIO 2026

- Ore 11.00-12.00 Appuntamento in piscina "Olimpia"
Un tuffo nel benessere
Daniele Semenzato
- Ore 12.30 **PRANZIAMO INSIEME**
- Ore 15.00-17.00 Appuntamento in sala Europa
Health Coaching e Psicoeducazione, nutrimento primario e cronicità
Simona Cosentino
Alessandra Tomasich
- Ore 18.00-18.45 **Yin Yoga**
Daniele Semenzato

DOMENICA 31 MAGGIO 2026

- Ore 06.15 – 7.00 **Alba in Giardino**
Meditazione con visualizzazione
Simona Cosentino
- Ore 10:30-12.00 Ritrovo alle piscine termali
Health Coaching e Psicoeducazione, il respiro consapevole
Simona Cosentino
Alessandra Tomasich
- Ore 12.30 **PRANZIAMO INSIEME**
- Ore 15.30-16.30 Appuntamento all'aperto
Esperienze a confronto

LUNEDÌ 1 GIUGNO 2026

- Ore 07.00 **Camminata funzionale**
Daniele Semenzato
- Ore 12.30 **PRANZIAMO INSIEME**
- Ore 17.00-17.45 **Introduzione alla Mindfulness**
Daniele Semenzato

MARTEDÌ 2 GIUGNO 2026

- Ore 10.00 **ATTIVITA' LIBERE**
- Ore 11.00 **Biciclettata di gruppo**
Relax alle Terme
- Ore 12.30 **PRANZIAMO INSIEME**