

**PERCORSI RILASSAMENTO** a cura della socia psicologa Dottoressa Elisabetta FANTI.  
Il prezzo convenzionato per Soci ANC è di 150 euro anziché 180 euro!



**KAYAK MINDFULNESS**

**CLUB CANOA KAYAK  
CERVIA**

Percorsi di rilassamento in kayak per imparare a gestire ansia e stress, riconnettendosi con Sé seguendo il flusso e il ritmo della natura.

**CALENDARIO  
USCITE ESTATE 2018**

- Domenica 17 giugno
- Domenica 8 luglio
- Domenica 29 luglio
- Domenica 5 agosto
- Domenica 19 agosto

Ritrovo previsto alle ore 17,00  
Presso Club Canoa Kayak Cervia  
Viale Jelenia Gora, 14 – 48015 Cervia (RA)

Per Info e Prenotazioni:  
Dott.ssa Elisabetta Fanti Tel. 328 1530883 (Psicologa)  
Dott.ssa Federica Fucci Tel. 338 4156351 (Istruttrice Canoa)

 ElisabettaFantiPsicologa



*La cura per ogni cosa è l'acqua salata:  
sudore, lacrime o il mare.*

*Karen Blixen*

Un'esperienza in Kayak alla scoperta di Sé, svolta in 5 incontri durante il periodo estivo, nella splendida ambientazione delle Saline di Cervia.

Ogni incontro verterà su tematiche specifiche orientate ad una maggiore conoscenza di Sé, dell'Altro e dell'Ambiente circostante, nella piena consapevolezza mentale del qui ed ora.

**OGGETTIVI:**

- *Sostenere e potenziare le risorse personali;*
- *Incrementare la stima di sé, il senso di autoefficacia e di autodeterminazione (Empowerment)*
- *Favorire maggiore consapevolezza di sé;*
- *Promuovere il benessere psicofisico.*

Il percorso sarà introdotto ed accompagnato da pratiche di consapevolezza guidate a cura della dott.ssa Elisabetta Fanti (psicologa) e dalle indicazioni tecniche sull'uso della canoa a cura della dott.ssa Federica Fucci (istruttrice di canoa).

Non è necessario saper andare in canoa per poter partecipare.  
Noleggio dell'attrezzatura e indicazioni base per pagaiare saranno fornite prima della partenza.

Il calendario potrebbe subire variazioni in caso di maltempo.