



DigiBike®

# BIKEFULNESS®

pedalata olistica a **Milano Marittima**



## Percorso tematico in pineta, guidato da un Bikefulness® Coach.

Stages di attività in bicicletta alternati a esercizi, con condivisione di contenuti pratici, metodologici ed esperienziali, per raggiungere pedalando il benessere integrale.

Bikefulness® è una pratica trasformativa che aiuta a migliorare il proprio stile di vita, con modalità accessibile e modulabile all'interno della personale routine giornaliera. L'attività guidata in bicicletta mette in relazione la persona con l'ambiente naturale, in ottica evolutiva. L'attivazione muscolo scheletrica, sensoriale e del respiro consapevole producono una riconquista dell'equilibrio psicofisico.

A conclusione dell'esperienza i partecipanti riceveranno un manuale con le Regole d'Oro e i consigli utili per portare Bikefulness® nel proprio stile di vita.

### DATE

#### MAGGIO 2024

Mercoledì 15 - ore 18  
Mercoledì 29 - ore 18

#### GIUGNO 2024

Mercoledì 12 - ore 18  
Mercoledì 26 - ore 18

#### LUGLIO 2024

Mercoledì 3 - ore 18  
Mercoledì 10 - ore 18  
Mercoledì 17 - ore 18

#### Ritrovo:

Ingresso pineta presso Stadio dei Pini Viale Ravenna - Milano Marittima

**Durata:** 1,5 ore - 18 km totali

#### Ciò che serve:

Bicicletta in buono stato con gomme da sterrato / pineta. Bottiglietta di acqua.

#### Costo:

35 euro a persona

**Ticket:** on line, accedi al link con qrcode.

Info: Discover Cervia  
Via Evangelisti 4 - 0544 916280  
p.dassani@discovercervia.com

