



DigiBike®

BIKEFULNESS®

pedalata olistica a **Lizzano di Cesena**



Percorso tematico in collina, 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 22 - ore 18

GIUGNO 2024

Mercoledì 19 - ore 18

Ritrovo:

Centro Sportivo Alberto Rognoni
Via Settecrociari 4370 Cesena

Durata: 2 ore - 18 km

Ciò che serve:

Ebike e voglia di provare nuove attività. Bottiglietta di acqua.

Costo:

50 euro a persona comprensivo di noleggio e bike

Info e booking:

Ebike Style
Via Sorrivoli, 1476, Cesena FC
328 750 3563

