



DI GIUNO dell'UVA

CENTRO TERMALE OASIS

Lido delle Nazioni - Ferrara

da Giovedì 16 a Domenica 19 Settembre

quattro giorni per...

riposare il corpo... fermare la mente... nutrire l'Anima



- per il tuo corpo:** *Dieta depurativa e alcalinizzante, bagni di mare e bagni termali, yoga, massaggio, espressione corporea, biodanza.*
- per la tua mente:** *Psicologia del benessere e dinamica di gruppo*
- per la tua anima:** *Meditazione e Mantra*

*un breve soggiorno di relax e benessere per prenderti cura di te
incontrare nuovi amici e godere degli ultimi giorni del sole d'estate*

Con chi: l'iniziativa è promossa dall'associazione culturale "il Sorriso"; responsabile delle attività sarà Martino Chiorboli, psicologo, psicoterapeuta, esperto in psicologia del benessere



Quanto costa: la quota di partecipazione, comprensiva di vitto, alloggio e partecipazione a tutte le attività è di 200 euro per l'intero soggiorno; per l'iscrizione è necessario prenotare telefonicamente alla segreteria dell'associazione **il Sorriso** (3496336983 martino - 3492336133 leonarda – 3339094284 mirella) e inviare un vaglia di 40 euro di acconto a: - Associazione Culturale Il Sorriso – casella postale n. 3 – 44030 – Tamara – Ferrara - entro martedì 7 settembre. (in caso di rinuncia entro il 12/09 l'acconto verrà restituito al 50%.. dopo tale limite verrà trattenuto interamente
- nel caso in cui il totale delle adesioni sia inferiore a otto partecipanti, l'incontro verrà rimandato e l'acconto totalmente restituito)

Dove: Il Lido delle Nazioni si raggiunge in auto dalla A13 Bologna Padova, uscendo a Ferrara Sud e proseguendo in direzione di Porto Garibaldi lungo la superstrada che conduce ai Lidi Ferraresi – alla fine della superstrada uscire in direzione Venezia e dopo qualche chilometro prendere a destra per Lido delle Nazioni – Per chi viene in treno fissaremo un appuntamento alla stazione di Ferrara dove qualcuno dello staff passerà a prendervi.

Il Centro Termale è attrezzato con bagni di vapore, idromassaggi, sale relax e una serie di vasche con temperature dai 19 ai 34 gradi contornate da ampi spazi verdi. (per accesso ai suddetti servizi sono previsti sconti e agevolazioni in funzione del numero dei partecipanti)
- è prevista una sistemazione in lodge a due letti (confortevoli monocalci con bagno, aria condizionata e veranda)

L'arrivo è previsto per la tarda mattinata o primo pomeriggio del giovedì, con inizio delle attività alle ore 16,00 – la partenza è programmata per il pomeriggio della domenica successiva.

NB. è possibile partecipare anche dal venerdì

Cosa portare: Plaid o coperta per le attività esterne – un lenzuolo per i massaggi - scarpe da tennis per le escursioni e l'attività all'aperto – kit doccia e telo da bagno - 1 o 2 paia di calzoncini – costume da bagno e ciabatte – abiti comodi per le attività di gruppo... per qualsiasi ulteriore informazione o chiarimento chiamaci

ti aspettiamo

