

Montegrotto Terme 21 - 22 - 23 Giugno (Teoria e Pratica del BENESSERE)

PROGRAMMA:

Le cinque variabili della Salute ETERNA

GIUSTA ALIMENTAZIONE
GIUSTA ATTIVITA' FISICA
GIUSTA ESPOSIZIONE ALLA LUCE E ALL'ARIA
GIUSTO RIPOSO
GIUSTO ATTEGGIAMENTO MENTALE

Il programma, elastico e adeguato alle esigenze dei partecipanti, sarà integrato da esperienze di yoga, yoga nidra (yoga del sonno) e meditazione, biodanza, giochi e massaggi in piscina termale, escursioni sensoriali, fitness e wellness, psicologia del benessere, comunicazione ecologica.

ALCUNI DEI TEMI CHE VERRANNO AFFRONTATI



- Dieta finalizzata al ristabilimento di un PH interno ottimale
- Sai quello che bevi? Acqua, PH e residuo fisso
- Alimenti biologici e biodinamici
- Relazione tra cibo, salute e ringiovanimento
- Dimmi quanto mastichi e ti dirò chi sei
- Attività fisica... quanta, come, dove
- qualità e quantità del riposo
- l'importanza del contatto con la natura - lo scopo della vita
- la vita è già impegnativa... perché complicarsela
- tu e gli altri - la resistenza al cambiamento

- la pratica della verità
- i valori fondamentali dello spirito

TEORIA E PRATICA DEL BENESSERE

Con chi:

l'iniziativa è promossa dall'associazione culturale " il Sorriso "... responsabile dell'organizzazione e delle attività sarà Martino Chiorboli, psicologo e psicoterapeuta, esperto di psicologia del benessere.

Dove:

il Ritiro di Primavera si tiene in uno degli Hotel più confortevoli di Montegrotto Terme (Hotel Bertha, Hotel Terme Preistoriche o altro in funzione del numero dei partecipanti). Montegrotto è a 10 km. da Padova... la linea autostradale e ferroviaria è quella che congiunge Bologna e Padova, con riferimento Terme Euganee.

L'arrivo

è previsto primo pomeriggio del Venerdì con inizio delle attività alle ore 15,30 - la partenza è programmata per il pomeriggio della Domenica.

Quanto costa:

la quota di partecipazione, comprensiva di iscrizione all'associazione, vitto, alloggio in camera doppia, partecipazione a tutte le attività, utilizzo delle piscine termali, sauna e grotta termale è di 300 euro (per la camera singola è previsto un modico supplemento).

**Per l'iscrizione**

è necessario versare un acconto di 150 euro tramite bonifico bancario sul c/c n.5 W intestato a Martino Chiorboli - cassa di risparmio di Bologna, filiale di Copparo (Ferrara) - codice ABI 6385 - codice CAB 67210 - entro Sabato 15 Giugno. La tua iscrizione verrà perfezionata all'arrivo degli estremi dell'avvenuto versamento, che potrai inviarcì via fax al numero 051 6831708 all'attenzione de " il Sorriso " In caso di rinuncia entro 7 gg. dall'inizio del iniziativa ti verrà restituito il 75% dell'anticipo versato, entro 4 gg. il 50%... oltre questo limite riceverai il 25% del tuo anticipo.

Cosa portare:

ciabatte o zoccoli per la piscina - K-way e scarpe da tennis per le escursioni e l'attività all'aperto - una penna che ti piaccia - 1 o 2 paia di calzettoni - costume da bagno - una tuta da ginnastica e abiti comodi per le attività di gruppo

INFO:

per qualsiasi ulteriore informazione o chiarimento puoi chiamare la nostra segreteria al 349 6336983 preferibilmente dalle 11,30 alle 15



© 1999,2002 Solonewage