



**PSICOLOGIA DEL BENESSERE  
E  
ANIMAZIONE NEW AGE**

**SETTE GIORNI  
PER  
IL CORPO LA MENTE  
E LO SPIRITO**



**RITIRO DI PRIMAVERA 2002**

## **SETTE GIORNI**

**PER PURIFICARE CORPO, MENTE E SPIRITO  
E RECUPERARE IL TUO PESO IDEALE**

**DA DOMENICA 17 A DOMENICA 24 MARZO**

Con questa esperienza potrai liberarti di tossine e radicali liberi presenti nel tuo organismo ... se necessario ..... potrai dimagrire fino al raggiungimento del tuo peso ideale ... ma soprattutto sperimenterai che il tuo rapporto con il cibo può essere semplice e leggero come un alito di vento ... in un ambiente privo di giudizio, caratterizzato da collaborazione, amicizia e sostegno reciproco scoprirai ...

**perché mangiamo male, in fretta e più del necessario  
come perdere peso senza perdere la testa  
cosa fare per superare una crisi di fame  
come ridurre le situazioni a rischio  
come liberarsi dalle tossine  
la stretta relazione tra cibo, salute e ringiovanimento  
scuse, pretesti, giustificazioni... come smettere di rinviare... prendere decisioni e attuarle  
come prevedere difficoltà e ostacoli e prolungare nel tempo i tuoi risultati  
incrementare amore e fiducia in te stesso e negli altri**



# IL PROGRAMMA

## **Aspetti dietetici**

Teoria e pratica di una dieta finalizzata al ristabilimento di un PH interno ottimale e alla riduzione dei radicali liberi Sai quello che bevi? Acqua, PH e residuo fisso (per essere belli fuori occorre essere puliti dentro) Di quante calorie abbiamo realmente bisogno? Alimenti biologici e biodinamici - Combinazioni alimentari (cosa e come mangiare)

## **Aspetti salutisti**

Relazione tra cibo, salute e ringiovanimento Acidosi e malattie - intolleranze alimentari Alimentazione, attività fisica, eliminazione delle tossine Dimmi quanto mastichi e ti dirò chi sei Le cinque variabili della salute eterna e il piacere di Vivere

## **Aspetti psicologici**

Smettere di rinviare: identikit del procrastinatore La logica del tutto o niente...scuse, pretesti, giustificazioni Perdere peso senza perdere la testa 4 il sorriso psicologia del benessere e Anima...zione new age Dipendenza o autonomia: a noi la scelta Perché mangiamo male, in fretta e più del necessario? Depressione, ansia, noia, solitudine, rabbia...la fame emotiva e le sue ragioni Consapevolezza e motivazione personale (dinamica di gruppo - giochi di gruppo - gruppi di auto-aiuto) Magri per sempre...molto più facile di quanto tu creda

## **Aspetti pratici**

Ridurre le situazioni a rischio e superare una crisi di fame Prevedere difficoltà e ostacoli - prolungare i risultati nel tempo Sostegno e autosostegno - Tecniche di motivazione e sostegno reciproco Cene di gruppo e convivialità (il piacere di mangiare insieme senza eccedere)

## **Pratiche detossicanti**

Pratiche yoga finalizzate alla detossicazione Pranayama e rebirthing (tecniche di respirazione e di ossigenazione) Sauna e massaggi



# LE ATTIVITA'

Il programma è ampio ed elastico e viene strutturato in funzione delle esigenze dei partecipanti stessi. Le attività integrative spaziano dalla sfera psicologica, emotiva e spirituale a quella corporea e ricreativa... ..eccone alcune

**PSICOLOGIA DEL BENESSERE** - attività di gruppo e giochi psicologici per conoscere meglio te stesso e gli altri... scoprire come migliorare la qualità della tua esistenza e ritrovare uno stile di vita più gratificante

**MANI DI LUCE** (massaggio intuitivo) - ... un'opportunità per espandere la tua percezione e attingere alla immensa saggezza della tua guida interiore prendendoti cura con affetto, sensibilità e rispetto dei tuoi compagni di viaggio e di te stesso

**MEDITANDO** - visualizzazioni guidate e meditazioni collettive per ridurre il chiacchierio della mente e ascoltare il sussurro del tuo spirito

**BLU AQUA** (dove giocano i delfini) - giocare in amicizia... lasciarsi scivolare nell'acqua piacevolmente calda... farsi condurre in percorsi a spirale... abbandonarsi serenamente al flusso delle onde... e **VIVERE COMUNICAZIONE ECOLOGICA...**

**COMUNICAZIONE FELICE** - la qualità delle nostre relazioni, sia nella sfera privata che in quella professionale, dipende in larga misura dalla capacità di comunicare con chiarezza agli altri chi siamo, che cosa desideriamo, in che cosa crediamo... ..tecniche semplici e divertenti per comunicare con chiarezza, semplicità e garbo

**ESCURSIONI SENSORIALI** - brevi escursioni di gruppo nella natura caratterizzate dal silenzio e dall'ascolto di Tua Madre Terra

**SURYA NAMASKAR** (saluto al Sole) - esercizi all'aperto di ricarica energetica... all'alba di un nuovo giorno

**CALDO PER L'ANIMA** - ...cala la notte... un nido accogliente... tanti amici... e una voce calda che ti racconta incredibili storie che riscaldano l'anima

**BIODANZA** - Un'attività di risveglio della danza che ognuno porta con se nel profondo del corpo e dell'anima - movimenti semplici e spontanei per esprimere il proprio mondo interiore e incontrare gli altri con dolcezza e rispetto

**SAT-SANG** - domande... e risposte



# ORGANIZZAZIONE

**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 per la tarda mattinata o primo pomeriggio della domenica, con inizio delle attività alle ore 17,00 - la partenza è programmata per la mattina della domenica successiva.

**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 800 euro (per la camera singola è previsto un modico supplemento). Per l'iscrizione è necessario versare un acconto di 400 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 mercoledì 13 Marzo 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 15 gg. dall'inizio del ritiro ti verrà restituito il 75% dell'anticipo versato, entro 7 gg. il 50%... oltre questo limite riceverai il 25% del tuo anticipo.

**Cosa portare:** ciabatte o zoccoli per la piscina - giacca a vento o 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

**Per qualsiasi ulteriore informazione o chiarimento puoi chiamare la nostra segreteria al 339 8991181 preferibilmente dalle 11,30 alle 15. o per email:[martino@solonewage.it](mailto:martino@solonewage.it)**

