

Week End BenEssere

da ven 19 marzo (pomeriggio) a dom 21 marzo 2010

presso

Agriturismo PIANCONVENTO a 2 Km da Santa Sofia (FC)



Alimentazione sana e naturale, meditazione, discipline orientali (Qi Gong e Yoga), massaggi, passeggiate nel bosco....

formula tutto compreso

L'Agriturismo PIANCONVENTO è stato recentemente ristrutturato secondo i principi della BioArchitettura: mantenendo i vecchi muri in sasso ed utilizzando materiali naturali per i pavimenti, cotto e parquet. Letti con doghe in legno e materassi in lattice naturale (vedi sito www.pianconvento.it)



PROGRAMMA

- **VENERDI' 19 marzo 2010**

ore 16.00 arrivo, merenda naturale di benvenuto e sistemazione negli alloggi;
ore 19,15 cena a base di prodotti naturali locali e di produzione propria;
ore 20,45 presentazione del programma con gli insegnanti e recita Mantra del Dalai Lama "OM MANI PADME HUM" (tradizione tibetana)

Segue →

- SABATO 20 marzo 2010

ore 7,00-8,00 Risveglio Muscolare e Qi Gong;
ore 8,00-8,50 Yoga (saluto al sole) e Stretching;
ore 9,00 colazione;
ore 10,00-12,30 passeggiata nel bosco;
ore 13,00 pranzo a base di prodotti naturali locali e di produzione propria ;
ore 16,00 lezione teorica di Elementi di Medicina Cinese e Storia del Qi Gong;
ore 17,00 esercizio di Qi Gong spontaneo “Danza con la Natura” (Wu Ji Gong)
ore 19,30 cena a base di prodotti naturali locali e di produzione propria
ore 21,30 Serata conviviale con chitarra e buon vino della casa

- DOM 21 marzo 2010

ore 7,00-8,00 Risveglio Muscolare e Qi Gong;
ore 8,00-8,50 Yoga (saluto al sole) e Stretching;
ore 9,00 colazione;
ore 11,00-12,30 Qi Gong (esercizio dei 5 animali e i 6 suoni segreti)
ore 13,00 pranzo a base di prodotti naturali locali e di produzione propria ;
ore 16,00 partenza

L'ISCRIZIONE FORMULA “TUTTO COMPRESO”, comprende ALLOGGIO, COLAZIONE, PRANZO, CENA E SESSIONI DI PRATICA.

- QUOTA DI ISCRIZIONE **180** euro a persona

- Il prezzo prevede la sistemazione in camere ampie condivise con più persone. E' richiesto SPIRITO DI GRUPPO e DISPONIBILITA' ALLA SOCIALIZZAZIONE.

- **Per il pernottamento nelle poche camere doppie (o nella doppia ad uso singola) è richiesto il supplemento di 10 euro a testa per tutto il periodo.**

- Portare una coperta o plaid (i tappetini per la pratica li portiamo noi)

- E' possibile richiedere trattamenti di osteopatia, cranio-sacrale, riflessologia plantare e massaggio riflessogeno-fasciale con seri professionisti del settore, a prezzi interessanti, previa prenotazione.

PER INFO e PRENOTAZIONI

Franca **0543/913074 - 338/6988001**

oppure

Florido **335/6419600**

entro il 20 febbraio 2010

www.benessereflorido.it