Centro Alkimia

SALUTE OLISTICA

DO-IN YOGA · SHIATSU · ATTIVITÀ DI GRUPPO · MEDITAZIONE

IL RESPIRO E LA VITALITÀ

5 - 7 APRILE

PERCORSO ALL'APERTO NEL CUORE DELLE MADONIE

LOREDANA GOVERNALE 3292526890
ROSALBA RASURA 3386679031

Palma Nana

SERRA GUARNERI, CEFALÙ

Centro Alkimia

SALUTE OLISTICA

Il **Centro Alkimia** ormai come ogni anno, si pregia di organizzare un evento speciale, che catturi l'attenzione di tutti, prescindendo dalle attitudini personali di ognuno, con lo scopo di coinvolgere anche coloro che non hanno mai potuto vivere un'**esperienza insolita ed emozionale**.

Il paesaggio mozzafiato all'interno del Parco delle Madonie, ci aiuterà a portare dentro di noi **il senso dell'accoglienza**, della **fusione**, della **piacevolezza**, con lo scopo di abbandonarsi totalmente, per arrivare a percepire uno **stato profondo di sè**; il lavoro di gruppo, gli esercizi di Do – In Yoga e la meditazione contribuiranno a creare un'**intesa profonda** che sarà protagonista del puro sentire tra tutti i partecipanti, all'insegna del **benessere** fra corpo, mente, emozione e spirito.

Gli strumenti che utilizzeremo per raggiungere un equilibrio interiore:

- *le pratiche di Do-In Yoga;*
- *la tecnica della corretta respirazione;*
- *la meditazione;*
- *i chakra;*
- *lo shiatsu;*
- *i lavori di gruppo ed i giochi emozionali*

Palma Nana

SERRA GUARNERI, CEFALÙ

PARCO DELLE MADONIE

Serra Guarneri offre esperienze di ospitalità per i “viaggiatori” desiderosi di trascorrere una vacanza **a contatto diretto con la natura**, lontani dal caos cittadino, in un borgo rispettoso dell’ambiente e delle tradizioni, in un’atmosfera rilassata e in un ambiente a dimensione familiare.

Le caratteristiche **case in pietra**, dai nomi che richiamano gli elementi naturali, terra, acqua, fuoco, aria, sono organizzate per dare comoda ospitalità. Le stanze sono accoglienti, arredate in maniera essenziale, con gusto e creatività. Un **orto** a disposizione per mangiare sempre prodotti di stagione.

Serra Guarneri è un **Centro di Educazione Ambientale** che interpreta il territorio in un’ottica di ricerca di nuovi **stili di vita sostenibili** attraverso le reti di collaborazioni con produttori locali.

IL RESPIRO E LA VITALITÀ

5 - 7 APRILE

TEMA DEL RITIRO:

"ALLA SCOPERTA DEGLI ELEMENTI ACQUA E LEGNO SECONDO LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE – ORGANI ED EMOZIONI CORRELATI AD ESSI
(Acqua/Rene/Paura – Legno/Fegato/Collera)"

Si possono raggiungere **salute e benessere** solo restando centrati nello spirito, guardandosi dallo spreco di energie, promuovendo il costante **flusso di Qi** e sangue, mantenendo un armonioso **equilibrio** tra Yin e Yang, adattandosi al cambiamento delle stagioni e alle influenze cosmiche annuali e **rafforzando sé stessi**.

"QUESTA È LA VIA PER UNA VITA LUNGA E FELICE."

Centro Alkimia
SALUTE OLISTICA

VENERDÌ 5 APRILE

1° GIORNO

16:30

ARRIVO
E MERENDA DI BENVENUTO

17:15

PRATICA DO-IN YOGA
E MEDITAZIONE

21:00

CENA DI GRUPPO

22:45

MEDITAZIONE NOTTURNA
CON VIBRAZIONI SONORE

00:00

TUTTI A NANNA PER UN
SERENO RIPOSO

Centro Alkimia
SALUTE OLISTICA

SABATO 6 APRILE

2° GIORNO

07:30 - 09:30

PRATICA DO-IN YOGA NEL BOSCO E MEDITAZIONE GUIDATA

09:45

COLAZIONE LIBERA E RELAX

13:30

PRANZO

17:00 - 19:00

GIOCO EMOZIONALE E MERENDA POMERIDIANA

21:00

CENA DI GRUPPO

Centro Alkimia

SALUTE OLISTICA

DOMENICA 7 APRILE

3° GIORNO

07:30 - 09:30

IL PERCORSO NEL BOSCO - PRATICA DO-IN YOGA E MEDITAZIONE

09:45

COLAZIONE LIBERA E RELAX

11:00 - 13:00

LO SHIATSU ED I SUOI BENEFICI

13:30

PRANZO

15:00

SALUTI E PARTENZA

Centro Alkimia

SALUTE OLISTICA

- ## INFO E COSTI

Quota di partecipazione: €. 295,00 in camera tripla e/o quadrupla con letti a castello e bagno privato;

Quota di partecipazione €. 310,00 in camera doppia con letti a castello e bagno privato;

Quota di partecipazione €. 270,00 appartamento in doppia con cucina, senza formula vitto solo B&B;

Quota di partecipazione €. 330,00 appartamento in doppia con formula vitto.

-Per i giovani **dai 10 ai 14 anni** il percorso ha il costo di €. 90,00 più vitto e alloggio a seconda della formula scelta se in doppia, tripla/quadrupla o appartamento.

-I bambini **dai 4 ai 12 anni** - quota di partecipazione €. 112,00 vitto e alloggio in camera doppia con letti a castello e bagno privato;

-I bambini **dai 4 ai 12 anni** - quota di partecipazione €. 102,00 vitto e alloggio in camera tripla e/o quadrupla con letti a castello e bagno privato.

La quota del percorso residenziale Il Respiro e la Vitalità dal 5 al 7 aprile comprende:

- *2 pernottamenti*
- *Colazione – pranzo e cena*
- *Mini merende*
- *Menù vegetariano – km 0 (su richiesta gluten free)*
- *Spazi comuni per attività olistiche*
- *Struttura ad uso esclusivo*
- *Pulizie a fine soggiorno*
- *Lenzuola e set bagno*
- *Famiglie €. 15,00 in meno a persona*

Entro e non oltre il **25 MARZO** è obbligatoria la prenotazione ed il saldo totale della quota, tramite bonifico bancario intestato a Loredana Governale Iban: **IT76L0306967684510326630404**

🙏 UNA VACANZA PIENA DI EMOZIONI 🙏

"Ammirate la bellezza del mondo: è il primo passo per purificare la mente" (Amit Ray)

Tutte le difficoltà dell'uomo sono causate dalla sua incapacità di mettersi a sedere da solo in una stanza nella completa quiete" (Blaise Pascal)

Nella meditazione lasci la superficie per andare in profondità. Prendi coscienza di un livello dell'esistenza al di sotto e al di là dell'attività frenetica dei pensieri"
(Ulrich Ott)

La grandezza dell'uomo non consiste nell'essere felice, ma nell'essere consapevole.
(Georges Minois)

Centro Alkimia
SALUTE OLISTICA

PER INFO E ISCRIZIONI CONTATTACI

info@centroalkimia.com

Loredana Governale **3292526890**
Rosalba Rasura **3386679031**