



Centro Alkimia

SALUTE OLISTICA



IL RESPIRO E LA VITALITÀ

PERCORSO ALL'APERTO 23 - 25 AGOSTO

SPIAGGIA DI GIALLONARDO (AG)

<https://www.facebook.com/casamariarosazangara>

LOREDANA GOVERNALE 3292526890

ROSALBA RASURA 3386679031



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 della **spiaggia color oro di Giallonardo**, di ampie dimensioni situata nei pressi di Siculiana Marina nel comune di Realmonte, è famoso in tutto il mondo perché qui, all'interno della Riserva Naturale, le tartarughe "caretta caretta" vengono a deporre le proprie uova.

Ci lasceremo cullare dalle onde di un mare cristallino con movimenti di lento abbandono, sfrutteremo le proprietà dell'argilla per depurare sia la pelle che il sangue e ripristineremo l'energia per arrivare a percepire uno **stato profondo di sé.**

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;*
 - *shiatsu / watsu;*
- *i lavori di gruppo ed i giochi emozionali.*

IL RESPIRO E LA VITALITÀ

23 - 25 AGOSTO



TEMA DEL RITIRO:

”ALLA SCOPERTA DELL’ ELEMENTO FUOCO
SECONDO LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE
ORGANI ED EMOZIONI SONO COLLEGATI

(All’elemento FUOCO appartengono i seguenti meridiani: Cuore/Piccolo Intestino -Triplice
Focolare/Mastro del Cuore – e l’emozione correlata al FUOCO è la GIOIA)”

Ven 23 Agosto

16:30 – Arrivo e benvenuto ai partecipanti
17:30 / 19:30 – Pratica Do-In Yoga e Meditazione
20:30 – Cena (libera)

Sab 24 Agosto

7:30 / 9:30 - Pratica Do-In Yoga e Meditazione
Depurazione con l’argilla
9:45 – Colazione di gruppo e Relax
13:30 – Pranzo (libero)
17:00 / 19:00 – Gioco emozionale
21:00 – Cena di gruppo (antipasto-pizza-bibita)

Dom 25 Agosto

7:30 / 9:30 – Lo Shiatsu ed i suoi benefici
9:45 – Colazione di gruppo
11:00 / 13:00 – Abbandonarsi con il Watsu
13:30 – Pranzo (libero)
15:30 – Saluti e partenza

INFO E COSTI

Quota di partecipazione a persona: € 300,00 in camera singola con bagno annesso;

Quota di partecipazione a persona: € 280,00 in camera doppia/tripla con bagno annesso;

Quota di partecipazione a persona senza percorso: € 145,00

La quota del percorso residenziale Il Respiro e la Vitalità dal 23 al 25 Agosto comprende:

- 2 pernottamenti
- 2 colazioni
- 1 cena (antipasto-pizza-bibita)
- Spazi comuni per attività olistiche
- Lenzuola e set bagno
- Camere climatizzate

Portare: cappellino con visiera o bandana per il sole, acqua, tappetino yoga, costume ed abbigliamento mare, telo mare o accappatoio microfibra, felpa.

Entro e non oltre Mercoledì 31 LUGLIO è obbligatoria la prenotazione ed il saldo totale della quota, tramite bonifico bancario intestato a Loredana Governale

Iban: IT76L0306967684510326630404



Centro Alkimia

SALUTE OLISTICA

PER INFO E ISCRIZIONI CONTATTACI

info@centroalkimia.com

Loredana Governale 3292526890

Rosalba Rasura 3386679031