Vacanza benessere Giugno2021

VIVERE ARMONIOSAMENTE

L’idea di una vacanza benessere olistica, nata dall’esperienza di Lidano D’aprano, osteopata e fisioterapista ipovedente, e dalla mia grande voglia di lavorare per divulgare le discipline olistiche, (sono naturopata non vedente), per far conoscere alle persone un nuovo tipo di benessere, naturale ed olistico. L’approccio olistico alla persona è qualcosa che va al di là di qualsiasi altro concetto di benessere. Quelle che proponiamo sono discipline olistiche atte a ritrovare un ottimale equilibrio psicofisico, per una vita in armonia e benessere. La vacanza si terrà a Tirrenia presso il centro le torri, via delle orchidee 44 56018 Tirrenia (Pi) tel. 050 322700

Dal 5 al 12 giugno

Prezzo: euro 595,00

La quota comprende:

Soggiorno in camera doppia/tripla;

*- Servizio di Pensione Completa   con acqua ai pasti ;  
 - Cocktail di benvenuto ;  
-  utilizzo salone attrezzato con lettini, video proiettore, impianto audio.*

*- Servizio spiaggia ( se il tempo lo permetterà ) ;*

*extra :*

       *supplemento singola + euro 10 al giorno;*

       *servizio accompagnamento con minibus 8 posti dalla stazione di Livorno euro 25,00 a tratta a pullmino .( il costo di 25 euro sarà suddiviso tra i partecipanti del transfer )*

**Ai suddetti importi, va aggiunta la tassa di soggiorno del Comune di Pisa , se verrà ripristinata poiché quest’anno non è richiesta.**

La quota comprende anche Trattamenti, rieducazione posturale ed altre attività in spiaggia.

N.B: 1 Le spese di viaggio sono a carico dei partecipanti

2 La vacanza benessere è aperta a tutti, ma verrà data la priorità a ipovedenti e non vedenti

3 Il programma potrebbe subire delle variazioni in base alle condizioni meteo, gli orari sono indicativi.

Programma

1° giorno, arrivi e sistemazione, ore 20 cena, ore 21 meditazione e presentazioni.

2° giorno, Ore 7,00 rieducazione posturale con Lidano;

ore 8,00 colazione;

ore 9,00 trattamenti: biodinamica craniosacrale, con Federica e Lidano;

shiatsu, riflessologia plantare e palmare con Federica;

Attività facoltative:relax, passeggiate ed altre attività in spiaggia con Lidano e Federica;

ore 13 pranzo

Ore 15 consulenze naturopatiche e test eav per le intolleranze alimentari su richiesta con Federica;

attività facoltative: relax, passeggiate ed altre attività in spiaggia con Lidano e Federica;

ore 19,00 musicoterapia di gruppo con Federica;

ore 20 cena;

ore 21,00 momento riepilogativo della giornata e conferenza: baby integrative therapy, come comunichiamo con i nostri bambini con Federica;

3° giorno, ore 7,00 rieducazione posturale con Lidano;

Ore 8,00 colazione;

ore 9,00 trattamenti biodinamica craniosacrale con Federica e Lidano;

shiatsu, riflessologia plantare e palmare con Federica;

attività facoltative: relax, passeggiate ed altre attività in spiaggia con Lidano e Federica;

ore 13,00 pranzo;

ore 15 consulenze naturopatiche e test eav per le intolleranze alimentari su richiesta con Federica;

attività facoltative: relax, passeggiate ed altre attività in spiaggia con Lidano e Federica;

ore 19,00 musicoterapia di gruppo con Federica;

ore 20,00 cena;

ore 21,00 momento riepilogativo della giornata e conferenza: naturopatia, quali discipline abbraccia e quali benefici apporta alla nostra salute con Federica;

4° giorno, ore 7,00 rieducazione posturale con Lidano;

ore 8,00 colazione;

ore 9,00 trattamenti biodinamica craniosacrale con Lidano e Federica;

shiatsu, riflessologia plantare e palmare con Federica;

attività facoltative: relax passeggiate ed altre attività in spiaggia;

ore 13,00 pranzo;

ore 15,00 consulenze naturopatiche e test eav per le intolleranze alimentari su richiesta con Federica;

attività facoltative: relax, passeggiate ed altre attività in spiaggia con Lidano e Federica;

ore 19,00 musicoterapia di gruppo con Federica;

ore 20,00 cena;

ore 21,00 momento riepilogativo della giornata e conferenza: rieducazione posturale per non vedenti: perché è importante e quali benefici apporta alla nostra salute con Lidano;

5° giorno, ore 7,00 rieducazione posturale con Lidano;

ore 8,00 colazione;

ore 9,00 trattamenti biodinamica craniosacrale con Federica e Lidano;

shiatsu, riflessologia plantare e palmare con Federica;

attività facoltativa: relax, passeggiate ed altre attività in spiaggia con Lidano e Federica;

ore 13,00 pranzo;

ore 15 consulenze naturopatiche e test eav per le intolleranze alimentari su richiesta con Federica;

attività facoltative: relax, passeggiate ed altre attività in spiaggia con Lidano e Federica;

ore 19,00 musicoterapia di gruppo con Federica;

Ore 20 cena;

ore 21,00 momento riepilogativo della giornata e dibattito: Lidano e Federica esperienze a confronto;

5° giorno, ore 7,00 rieducazione posturale con Lidano;

ore 8,00 colazione;

ore 9,00 trattamenti biodinamica craniosacrale con Lidano e Federica;

shiatsu, riflessologia plantare e palmare con Federica;

attività facoltative: relax passeggiate ed altre attività in spiaggia con Lidano e Federica;

ore 13,00 pranzo;

ore 15,00 consulenze naturopatiche e test eav per le intolleranze alimientari su richiesta con Federica;

attività facoltative: relax, passeggiate ed altre attività in spiaggia con Lidano e Federica;

ore 19,00 musicoterapia di grupo con Federica;

ore 20 cena;

ore 21,00 momento riepilogativo della giornata e dibattito: ascoltiamo il corpo: piccoli esercizi interattivi per imparare ad ascoltare le sensazioni che ci provengono dal corpo e abituarci a farlo sempre, con Lidano e Federica;

6° giorno, ore 7,00 rieducazione posturale con Lidano;

ore 8,00 colazione;

ore 9,00 trattamenti biodinamica craniosacrale con Lidano e Federica;

shiatsu, riflessologia plantare e palmare con Federica;

attività facoltative: relax, passeggiate ed altre attività in spiaggia con Lidano e Federica;

ore 13 pranzo;

ore 15,00 consulenze naturopatiche e test eav per le intolleranze alimentari su richiesta con Federica;

attività facoltative: relax, passeggiate ed altre attività in spiaggia con Lidano e Federica;

ore 20,00 cena;

ore 21 momento riepilogativo della giornata e conferenza: autoguarigione: questa sconosciuta. Da dove vengono le nostre risorse vitali? Con Federica;

7° giorno, ore 7,00 rieducazione posturale con Lidano;

ore 8,00 colazione;

ore 9,00 trattamenti biodinamica craniosacrale con Lidano e Federica;

attività facoltative: relax, passeggiate ed alltre attività in spiaggia con Lidano e Federica;

ore 13 pranzo;

ore 15,00 consulenze naturopatiche e test eav per le intolleranze alimentari su richiesta con Federica;

attività facoltative: relax, passeggiate ed altre attività in spiaggia con Lidano e Federica;

ore 19,00 musicoterapia di gruppo con Federica;

ore 20 cena;

ore 21,00 momento riepilogativo della giornata e dibattito: La parola a voi: raccontate la vostra esperienza di questa settimana con Lidano e Federica;

8° giorno, ore 7,00 rieducazione posturale con Lidano;

ore 8,00 colazione;

ore 9,00 trattamenti biodinamica craniosacrale con Lidano e Federica;

shiatsu, riflessologia plantare e palmare con Federica;

attività facoltative: relax, passeggiate ed altre attività in spiaggia con Lidano e Federica;

ore 13,00 pranzo;

ore 15,00 consulenze naturopatiche e test eav per le intoleranze alimentari su richiesta con Federica;

attività facoltative: relax, passeggiate ed altre attività in spiaggia con Lidano e Federica;

ore 13 pranzo e partenze.

Il soggiorno è riservato ad un numero massimo di 12 partecipanti, per info e prenotazioni:

Federica 349 2424624; Lidano 320 4648458, entro e non oltre il 31 maggio 2021.