


RELOAD EXPERIENCE[©]

Montegrotto Terme
Padova

estate 2014

weekend
29-30-31 agosto



Il tuo pieno di energia
nel  delle Terme Euganee

Concediti un'occasione speciale per coltivare nuove consapevolezze e dotarti di "strumenti" per vivere con soddisfazione ed entusiasmo la tua quotidianità

Cosa ti porti a casa?

- * La **conoscenza** più profonda di te, del tuo corpo, delle tue emozioni e della tua mente
- * Nuove **abilità** per affrontare con successo i cambiamenti della vita
- * La possibilità di migliorare le **relazioni** con le altre persone
- * Un pieno di nuova **energia** che ti dà serenità, pace, armonia e gentilezza

Info e prenotazioni: Mariapaola 3483311657 - Claudio 3936276018 - info@starting4.it


THERMAE ABANO
MONTEGROTTO

feel
good
FESTIVAL

IL PROGRAMMA

giovedì 28 agosto

ore 19.00 accoglienza RE weekend e presentazione del programma
ore 20.00 cena

venerdì 29 agosto

ore 9.30 Yoga e meditazione in natura
ore 13.00 pranzo libero
ore 15.00 Hemi-Sync® workshop
ore 20.00 cena con degustazione sensoriale e spunti nutrizionali

sabato 30 agosto

ore 9.30 Corpo e mente in equilibrio
ore 11.00 Yoga della risata
ore 13.00 pranzo libero
ore 16.00 Il potere della voce
ore 20.00 cena e animazione

domenica 31 agosto

ore 9.30 Respirare calma la mente e attiva il corpo*
ore 11.00 Escursione Nordic Walking sui Colli Euganei con degustazione in cantina
ore 13.00 pranzo libero

(* Attività su prenotazione e a pagamento)

LE ATTIVITÀ

YOGA E MEDITAZIONE IN AMBIENTE NATURALE

Insieme a **Cecilia Gandolfi** con la pratica dello Yoga in ambiente naturale riscoprirai tutto il tuo potenziale. Attraverso l'energia vitale del respiro e la meditazione prenderai piena consapevolezza del tuo corpo e ritroverai uno stato di serenità psicofisica.

NORDIC WALKING

Il Nordic Walking è un'attività motoria completa, poco traumatica per le articolazioni e, grazie all'uso dei due bastoncini, permette di attivare il corpo nel suo complesso. Con gli **istruttori di Terme Euganee ASD**, imparerai a percepire le reazioni del tuo corpo, a respirare e ossigenarti, a migliorare la tua resistenza, forza, mobilità e coordinazione.

CORPO E MENTE IN EQUILIBRIO

Motion create Emotions! Attraverso l'esecuzione di alcuni movimenti specifici **Filippo Zucchetti** ti guiderà alla rieducazione del tuo sistema neuro-motorio così da farti riappropriare del controllo posturale del tuo corpo. Con questo schema di training diventi protagonista del tuo miglioramento.

HEMI-SYNC® WORKSHOP

Hemi-Sync® è la tecnologia del Monroe Institute per la sincronizzazione degli emisferi cerebrali che potenzia le tue capacità in modo sicuro e controllato producendo stati benefici. Con **Stefano Roverso** sperimentarai, attraverso l'ascolto di suoni binaurali in cuffia, il raggiungimento di livelli profondi di rilassamento, concentrazione, consapevolezza e benessere per esprimere con il minimo sforzo performances di qualità elevata in qualsiasi ambito della tua vita.

YOGA DELLA RISATA

Lo Yoga della Risata è un'idea rivoluzionaria, semplice e profonda sviluppata nel 1995 dal medico indiano Dr. Madan Kataria. E' una pratica diffusa in 72 paesi nel mondo ed è un ottimo esercizio per il benessere, la riduzione dello stress e lo sviluppo di un atteggiamento positivo per affrontare al meglio la vita di ogni giorno. Con **Claudio De Monte Nuto** e **Mariapaola La Caria** sperimentarai i benefici di questa disciplina per migliorare il tuo stato emotivo e la qualità delle relazioni con gli altri.

IL POTERE DELLA VOCE

La voce crea. La voce salva. La voce ha un potere magico. La voce è emozione: esprime le vibrazioni più profonde del nostro essere. La voce è energia creatrice che scorre sotto forma di suono attraverso di noi. La voce umana è quindi la manifestazione della nostra identità. Insieme a **Franca Grimaldi** sperimentarai come l'uso corretto della voce ti permette di ricaricare corpo e mente.

COSTI DI PARTECIPAZIONE

Soggiorno weekend "Reload Experience"

€ 359 a persona in Hotel 3*
€ 389 a persona in Hotel 4*
€ 15/gg supplemento singola
(su richiesta è possibile anche soggiornare per una sola notte)

PROMO -8% per prenotazioni effettuate entro il 23/08/2014

Il costo comprende:
3 notti in camera doppia con colazione e 3 cene
tutte le attività in programma
uno splendido ricordo

Iscrizione alle sole attività

€ 125 quota per la partecipazione a tutte le attività del programma Reload Experience
€ 40 sessione "Hemi-Sync Workshop"
€ 15 sessione "Yoga della Risata"
€ 25 sessione "Il potere della voce"