

Vacanza BAGNO di NATURA a Montondo

Insieme Natural... Mente Corpo e Cuore

Da giovedì 29 giugno a domenica 2 luglio 2017 Al Casale di Montondo di Sestino (AR)



Una vacanza dedicata a noi stessi,

in una condivisione di corpo, mente e cuore.

Vivremo un tempo sospeso, godendo tranquilla...mente della magica

natura di Montondo, accolti dalla confortevole bellezza del Casale.

Un'opportunità unica per un pieno di BenEssere!

Alterneremo momenti di puro, piacevole ozio, libertà, a momenti di "attività" giocose, creative proposte da Rosangela e Renato:

Meditazioni sensoriali guidate nella natura

Risveglio Corporeo Rigenerante, Esercizi Alchemici di rigenerazione, Tocco Immaginario

Coccole, chiacchiere e giochi di cerchio

Escursioni guidate o libere nei sentieri del Parco

INFORMAZIONI PRATICHE:

- ❖ **Arrivo giovedì 29 giugno prima di cena**, accoglienza, cucina e cena insieme .
- ❖ **E' possibile anche arrivare in un altro dei giorni proposti.** *Si consiglia di soggiornare per almeno tre notti così da godervi al meglio i benefici della vacanza e lo spirito del gruppo.*
- ❖ *Il Casale ospita al massimo 10 persone. Possiamo ospitare anche 2/4 persone con la propria tenda, quindi se siete interessati prenotatevi al più presto.*
- ❖ **AVVERTITECI DEL VS ARRIVO A SESTINO perché DOBBIAMO ORGANIZZARCI PER VENIRVI A PRENDERE al paese, al casale ci si arriva solo con una 4 per 4 o un fuoristrada. chi lo avesse può portare altre persone con se.** *Cercate di fare carsharing.*
- ❖ **Cosa portare:** abiti comodi leggeri e pesanti (la sera può essere umido e freddo), scarpe comode da escursione, ciabatte, biancheria da bagno, torcia, asciugamani e lenzuola o sacco a pelo (coperte ce ne sono), stuoia o tappetino, giacca a vento, borraccia e zainetto per escursioni.
- ❖ **MATERIALI creativi utili:** colori a cera/olio o acquarelli o semplici pastelli, qualche foglio A4, musica che vi piace da ascoltare sul pc, olio da massaggio se vi va, un quaderno e penne per appunti se volete, del vino o bevanda speciale per festeggiare, dvd di film belli, tarocchi o altro giochi o balocchi da condividere.
- ❖ **PER IL VITTO:** il cibo e la preparazione dei pasti sono autogestiti, faremo una prima spesa per iniziare poi decideremo insieme quello che serve. Ognuno potrà se vuole, portare delle scorte da condividere, anche se si andrà al paese a far spesa. E' necessario accordarci tra noi per evitare eccessi o mancanze.
- ❖ **COSTO: 35 euro a notte** che include l'uso della struttura ed il contributo per i conduttori Rosangela & Renato. *A parte c'è la spesa condivisa per il cibo e 5 euro per il trasbordo in auto. In tenda: 20 eu/notte.*
- ❖ **L'ISCRIZIONE VA FATTA ENTRO IL 15 giugno** tramite versamento di euro 80 su [postapay n° 4023 6009 0509 8630](https://www.postapay.it) causale: iscrizione Vacanza Bagno di Natura a Montondo
- ❖ **Per ulteriori informazioni chiamami: 333.6951341 o scrivimi ashilabi55@gmail.com**



Coordinatrice: Dr.ssa Rosangela Pozzi, Medico, Consulente di percorsi di benessere olistico (corpo, mente, spirito), Counselor, Operatore Olistico, livello formatore, ex lege 4/2013.

Coconduttore: Renato Tittarelli, Naturopata, Operatore Olistico, livello formatore, ex lege 4/2013, Alchimista, Numerologo, Direttore della Formazione Professionale di Aromaterapia con Erba Sacra.