

Yoga e più ancora

Yoga
Costellazioni Familiari
Climbing e Trekking
Equitazione



Sperlonga
25 settembre - 2 ottobre 2010

Sperlonga è senza ombra di dubbio una delle perle del Mediterraneo, uno splendido connubio tra natura e storia. Un borgo unico che si distingue per il suo innato fascino e per i suoi incredibili scenari. Il paese conserva intatto il suo nucleo originario dal sapore tipicamente mediterraneo, caratterizzato da costruzioni bianche, fughe di piccoli archi tra i ristretti vicoli con improvvisi panorami azzurri, grazie alla magica fusione di mare e di cielo.

Yoga e più ancora

programma

Costellazioni Familiari

Stefano Silvestri è uno psicoterapeuta e un ricercatore indipendente che si interessa di sviluppare la consapevolezza individuale e collettiva delle persone. Ha lavorato per organizzazioni internazionali e per strutture pubbliche. Ha pubblicato diversi libri sulle costellazioni familiari, fiori di bach e tecniche di meditazione.

Attualmente sta approfondendo le tematiche del riscaldamento globale e delle anomalie climatiche secondo una modalità che focalizza l'attenzione sui cambiamenti planetari ed astronomici. Tiene su questi argomenti conferenze in tutta Italia.

LE COSTELLAZIONI FAMILIARI E SISTEMICHE

Il lavoro delle costellazioni sistemiche e familiari è un lavoro esperienziale in cui si apre uno spazio di ascolto profondo verso le emozioni che non ha nulla di magico ma risponde alle leggi ed alle regole della fisica quantistica.

Gli individui si trovano in una situazione di piacevole e protetta condivisione e cercano di esprimere le loro emozioni e la loro creatività attraverso il lavoro di gruppo.

Il lavoro consente ad ogni partecipante di imparare a raccogliersi in se stesso, in uno stato meditativo, e prendersi del tempo e dello spazio per riconnettersi con le proprie emozioni, la propria interiorità, a propria anima, e il sentire attraverso il cuore.

La mente sembra come quietarsi e lasciare spazio ad una comprensione più ampia, estesa, intuitiva, globale. Attraverso una piacevole modalità di lavoro di gruppo, in un'atmosfera tranquilla e rilassata è possibile imparare ad entrare in relazione con le proprie emozioni e migliorare i propri livelli di apprendimento e di comunicazione.

Ulteriori informazioni sulle costellazioni familiari e sistemiche si trovano su www.lecostellazionifamiliari.com.



Dott.
Stefano Silvestri

Yoga e più ancora

programma

Yoga

I corsi propongono sequenze di asana della durata di un'ora e mezza al giorno, sotto la guida di insegnanti formati a livello internazionale, con l'intento di favorire l'apprendimento responsabile da parte degli allievi e l'intrapresa di un percorso di conoscenza e di cambiamento di sé.

Gli allievi saranno seguiti individualmente e tenendo conto del livello di conoscenza e di esperienza nella pratica di ciascuno. E consigliato un abbigliamento comodo.



vari insegnanti

Climbing e Trekking

L'arrampicata è un altro treno che ho deciso di prendere nella mia vita: ho cominciato nel 1997 e dal 2003 sono istruttore nazionale U.I.S.P. di Arrampicata Sportiva. Laureato dal 2009 in Scienze Motorie, lavoro attualmente nelle scuole utilizzando anche l'arrampicata come attività educativa e didattico-motoria.

Vivo la maggior parte del mio tempo a Sperlonga, dove su richiesta organizzo corsi base di arrampicata e trekking nelle zone locali, il tutto tramite un'associazione con cui collaboro.



Antonio Battista
cachimbo.it

Equitazione

Come molti altri animali, in natura il cavallo è una preda programmata per fuggire dall'uomo. Con il passare del tempo l'uomo è riuscito a creare un fantastico rapporto con loro in cui il cavallo pur conservando sempre un suo spazio vitale impara ad amare il suo amico ed ha fidarsi di lui, fare in modo che i cavalli abbiano fiducia di noi avviene con gesti lenti, con sguardi calmi e con voce rassicurante.

L'equitazione unisce il piacere di muoversi all'aria aperta, con la possibilità di conoscere degli animali fantastici, trascorrendo qualche ora in un luogo sano e piacevole, in compagnia di persone esperte che hanno, come scopo, quello di rendere il vostro tempo libero, un momento rilassante e piacevole.



cerretoalto.it

Yoga e più ancora

listino prezzi in euro

VIRGILIO GRAND HOTEL **** Sperlonga	Singola		Doppia	
	S	G	S	G
Camera Standard, colazione sostanziosa e cena incluse	520	80	450	70

S = prezzo settimanale a persona (7 pernottamenti) | G = prezzo giornaliero a persona

proposta corso	condotto da	date	orari	prezzi
Yoga	vari insegnanti	lunedì 27.9. - giovedì 30.9.	18.30 - 20.00	80
Costellazioni Familiari	Stefano	venerdì 1.10. sabato 2.10. domenica 3.10.	17 - 20 10 - 13 & 16 - 18 10 - 13	150
Climbing	Antonio	26.9. - 1.10. 3 uscite	09.30 - ca. 13.00	120
Equitazione	vari insegnanti	a richiesta	individuali	20/25

Registrazione

Tramite posta elettronica presso Gabriele Zimmermann, gabriele@yogaundmehr.ch indicando numero di persone, date e corsi.

Informazioni ulteriori

Organizzazione, Yoga ed Equitazione: Gabriele Zimmermann, gabriele@yogaundmehr.ch
Costellazioni Familiari: Dr. Stefano Silvestri, lecostellazionifamiliari@gmail.com
Climbing: Antonio Battista, info@cachimbo.it

Pagamenti

Pagamento dei corsi/albergo deve essere fatto almeno fino ad agosto 25, 2010 su conto postale 91-828473-0, IBAN CH68 0900 0000 9182 8473 0, intestato a Gabriele Zimmermann, CH-8810 Horgen.

Annullamento

- 60 giorni prima: rimborso del 100% meno € 20.- quota di registrazione
- 30 giorni prima: rimborso del 80%
- 7 giorni prima: rimborso del 50%
- dopo inizio corso: nessuno rimborso