

# Residence Hotel Raggio di Luce\*\*\*\*

Via Valeriana 46 – Ponte di Legno – 0364 900852 – info@hotelraggiodiluce.it  
[www.hotelraggiodiluce.it](http://www.hotelraggiodiluce.it)

propone

## **DENTRO ED OLTRE**

Un week-end unico che resta nell'anima

**30 giugno - 1 luglio**

con

**Mauro Turrini e Mariastefania Facchinetti**



*Un fascio di emozioni che attraversano un fine settimana, dove a momenti di rilassante benessere si uniscono contenuti originali e di valore.*

*Yoga della risata, Poesia e Crescita  
Personale a braccetto nel diletto del corpo e dell'anima, celebrati nell'incanto di paesaggi montani dal fascino eterno. In un ambiente armonioso e rispettoso della natura, con persone che parleranno al tuo cuore.*



## Programma

### Sabato:

**ore 16-18: *Quando tu ridi, tu cambi e quando tu cambi, il mondo intorno a te cambia.* Divertiti e rilassati con lo Yoga della risata.**

Lo Yoga della risata è un metodo semplice e adatto ad ogni persona. Un'efficace tecnica che porta benefici terapeutici e preventivi sulla salute e agisce a favore del benessere psicofisico. [[www.yogadellarisata.eu](http://www.yogadellarisata.eu)]

Cena

**ore 21-23: *"Donna: Nucleo di Luce che Irradia"*.**

**Poesie di Mariastefania Facchinetti.**

Sulla Donna, sulla sua forza di crescita, sul suo essere creatura di carne e di spirito. Per donne che "corrono coi lupi". E per gli uomini che le accompagnano.

[<http://mariastefaniafacchinetti.blogspot.com/>]

### Domenica:

**ore 10-11,30: *Porta il tuo corpo a ridere e la mente lo seguirà.***

**Il buonumore dal mattino con lo Yoga della risata.**

Per iniziare il giorno con maggiore energia e ridurre lo stress con una migliore ossigenazione. Nessuna fatica... e sano divertimento.

Pranzo

**ore 15,30-17,30: *Crescita Personale.***

**In che modo gestire lo stress del tempo. Ogni giorno.**

Una conferenza di Sviluppo personale con analisi e strategie per vivere in modo più sano ed efficace il rapporto con il tempo. [[www.mauroturrini.it](http://www.mauroturrini.it)]

Coffee break

**ore 18-18,30: *Dentro e Oltre.***

**Meditazione conclusiva.**

**Sistemazioni in bilocale da 4 – 5 persone /camera tripla**

**Costo complessivo: 195,00 Euro**

**Supplemento singola (doppia uso singolo) + 30,00 Euro**

**Minimo: 10 partecipanti - Massimo 20**

**Prenotazioni entro il 27 giugno 2012**