

Residence Hotel Raggio di Luce****

Via Valeriana 46 – Ponte di Legno – 0364 900852 – info@hotelraggiodiluce.it
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]

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]

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