

DENTRO ED OLTRE

Un week-end unico che resta nell'anima

15-16-17 giugno

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 lacustri dal fascino eterno. In un ambiente armonioso e rispettoso della natura, con persone che parleranno al tuo cuore.*



Programma

Venerdì: ore 17-18: Accoglienza

Cena

ore 21-22,30: Melodie di Parole Grandi.

Conversazione e Tisane tra Aforismi e Frasi Celebri.

Un momento di originale relax serale avvolti da parole di saggezza che hanno attraversato la storia e raccontano la Vita.

Sabato: ore 10-11,30: 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]

ore 15,30-17: Motivazione - Ama, e fai quello che vuoi!

Stimoli e suggestioni per vivere le emozioni positive della Vita. Un viaggio attraverso le vie del benessere.

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.

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.