

COSTRUAMO IL NOSTRO BEN ESSERE

Incontri terapeutico-ludici 28/05 e 18/06

L'esperienza propone, in modo semplice e divertente, un tempo di pausa e riflessione in cui, circondati dalla natura fiorita, iniziare a focalizzare nuovi e salutari valori imparando a trasformare, con metodo e allenamento, le vecchie modalità di pensiero e azione che allontanano dal Ben Essere.

PROGRAMMA

SPAZI AL GIARDINO

ATTIVITÀ

10.00

Spazio Food

Caffè di benvenuto

10.30 - 11.15

Giardino del Respiro

Lasciamo andare

Esercizi di pulizia energetica, tai chi, respiro

11.30 -13

Giardino dei lettori

Esperienza volta a focalizzare quali dissonanze trasmutare e ad individuare un valore nuovo che porti Ben Essere.

Girando in giardino

Esperienza di ascolto del silenzio e suoni
Passeggiata silenziosa accompagnati.

13-15

Spazio Food

Pranzo condiviso e Tempo libero

15-16

Casa api e altalena

Ritorniamo bambini sull'altalena

Creiamo il simbolo del nostro nuovo valore

16

Genio

Brain storming 15'

16.30 -17.30

Spazio verde (laghetto)

Cerchio armonico, piccolo rituale e visualizzazione

QUOTA DI PARTECIPAZIONE, base 10 persone, € 60 a incontro comprendente l'accompagnamento professionale e il contributo location.

Possibilità di partecipazione una sola volta.

Possibilità di arrivo il sabato in autonomia, pernottamento nelle vicinanze, prenotazione su booking.

AGRITURISMO I 7 RAGGI di Anna Biginelli a Caprile, raggiungibile anche a piedi dal giardino.

LA CASA DI ALBERTO E ORNELLA E IDA'S BEDROOM a Sostegno

LA LOCANDA DI CAMPAGNA a Guardabosone

AGRITURISMO LA BURLA a Guardabosone