

amorevolmente nella vita, grazie al Rebirthing, al Rio Abierto, aprendosi senza remore agli altri.
Imparare a lasciarsi andare e di sentirsi interiormente in vacanza tutto l'anno

LA NOSTRA PROPOSTA

Una settimana per ritrovare il contatto con se stessi e il proprio benessere psicofisico in armonia con la natura circostante, dove tutto entra a far parte di un momento di ascolto del corpo, della mente, dell'anima.

UN RICCO PROGRAMMA di attività di gruppo con Rio Abierto, Rebirthing a secco e in acqua, Pensiero Creatore, Canto Armonico, per riscoprire ed esprimere la nostra vera essenza ... con gioia e leggerezza. Alternando a momenti di tranquillità nella quiete del posto, nella piscina naturale e per chi vuole è possibile prenotare trattamenti di craniosacrale e massaggio olistico (escluse dal pacchetto).

Il contributo complessivo del soggiorno in pensione completa e tutte le attività di gruppo è di 980 euro.

ISCRIZIONI: TRAMITE ACCONTO DI 200 EURO DA VERSARE ENTRO IL 10 LUGLIO 2009
(comunque fino ad esaurimento dei posti disponibili) POSTEPAY N. 4023 6004 6034 9105



INFO

Marina Donato

328 719 49 75 marinadonato@tim.it - www.respiriamo.it

Stefano Astiri

339/2437758 astirella@libero.it

Daniela Fineschi

380 310 84 23
06 812 21 09 nascidelfina@hotmail.com

Vacanze...! Rivitalizzanti!

“RISCOPIRE LA GIOIA DI VIVERE”



Ritrovare il contatto con se stessi con il respiro, il movimento, il canto armonico e tante altre magnifiche sorprese!
Alla Locanda della Quercia Calante un luogo meraviglioso, immerso nel verde e ristrutturato con criteri di bio-edilizia.

2-9 AGOSTO



IL LUOGO CHE CI OSPITA :

La Locanda della Quercia Calante è un bio agriturismo nei pressi di Orvieto (Umbria), nella quiete di una campagna verdissima di boschi e radure erbose, a 570 metri sul livello del mare. Un progetto nato nell'amore per la natura e la campagna e dal desiderio di creare un centro per la diffusione di una nuova cultura, più attenta ai bisogni di crescita della coscienza ed al vero benessere di tutte le nostre componenti, da quelle fisiche a quelle sottili. La Locanda è un antico casale di pietra interamente ristrutturato con i più avanzati criteri di bioedilizia, ed alimentato dall'energia solare.

Cibi a base biologica e biodinamica, in parte di produzione della locanda. Particolare cura nella qualità e nella scelta degli ingredienti e nella proposta dei sapori. Possibilità di cucina per le diverse esigenze : tradizionale del territorio non vegetariana, vegetariana, mista, vegana, macrobiotica, ecc.

Le camere tutte doppie e con bagno privato, sono prive di campi magnetici e realizzate per garantire temperature sempre confortevoli. I locali sono riscaldati o rinfrescati con metodi naturali. A disposizione degli ospiti vari ambienti interni ed esterni di particolare confort e dalle accattivanti atmosfere.

Facilissima accessibilità e centralità della struttura: a 15 minuti di auto dalla stazione ferroviaria di Orvieto e dal casello dell'Autostrada A1 di Orvieto (direzione Viterbo località Castel San Giorgio).



RIO ABIERTO significa -fiume aperto- e simboleggia il fiume dell'energia che, attraverso tecniche psicocorporee, impariamo a far fluire nella nostra vita con consapevolezza e facilità.

La musica con cui ci si muove, è lo strumento attraverso il quale risvegliamo il corpo, le emozioni, l'espressione di stati d'animo e la gioia di essere nel corpo, e vivere il piacere di stare insieme con semplicità.

REBIRTHING significa rinascita, con la pratica della respirazione circolare è possibile entrare in contatto con l'esperienza della propria nascita e della vita intrauterina. Questa tecnica, se applicata con determinazione, amore e metodo, permette di accedere a nuove visioni di noi stessi e dà una spiegazione agli aspetti di noi stessi che noi chiamiamo con il nome di abitudini, personalità, carattere, etc. Il respiro è sempre portatore di un principio di unità e

permette di integrare memorie cellulari, esperienze negative, emozioni "importanti" e poco fluide. Obiettivo del respiro circolare consapevole è che più viene esercitato più si realizza depurazione mentale, emozionale, fisica, maggiore è la vitalità e la creatività disponibili per noi stessi e per gli altri. Il respiro ci connette con la scorrevolezza della vita e la facilità al cambiamento, il respiro è la vita stessa.

PENSIERO CREATORE I pensieri determinano il nostro campo energetico, decidono la qualità della vita, del nostro benessere, influenzano l'umore, il corpo, le emozioni. Essere consapevoli di essere gli artefici di questi pensieri è la strada per accedere alla comprensione che ognuno di noi è responsabile di ciò che crea nella vita attraverso i propri pensieri. Questa è la base del concetto di responsabilità che si impara con il Rebirthing.

CANTO ARMONICO è una disciplina che permette di sintonizzarci con l'energia del suono e di connetterci con le forze della natura, utilizzando la voce e il canto come via di conoscenza e di sviluppo energetico delle nostre potenzialità. L'attivazione di frequenze acute permette inoltre una "ricarica" della corteccia cerebrale, prevenendo così stress, ansia, fatica.



DICONO DI NOI

• il Rebirthing per me è gioia, amore, espansione e vita! è un'esperienza UNICA e MERAVIGLIOSA; non è neanche descrivibile con le parole perché va vissuta nel proprio intimo!! Un viaggio verso se stessi continuo e STUPENDO; scoprirsi, conoscersi....AMARSI non ci sono parole per descrivere l'esperienza che racchiude per me ogni volta, l'unico vero modo è VIVERLO!!!!

• Le 'vacanze rivitalizzanti' dell'agosto 2008 sono state per me ben di più: la possibilità, finalmente, di entrare gioiosamente in comunione con me stesso, di sentire nel profondo la mia libertà di essere e di entrare