

BIOENERGETICA IN PARADISO A FINALE LIGURE

SELF

2019



Due settimane all'insegna della salute, del **benessere** e della **condivisione** nel sole, mare e luce e attraverso il **corpo** e le **emozioni** della **natura**...

Vivremo in uno scenario magico, isolato tra le colline eppure vicinissimo al mare, dietro Finale Ligure, ad un passo da Varigotti.

IL PROGRAMMA

1) Un Risveglio Bioenergetico al mattino, in cui rivisitiamo i diversi modi orientali di iniziare la nuova giornata... da **BioYoga** ai 5 tibetani, dal saluto al sole, al lavoro sui chakra e lo stretching dei meridiani, **re-interpretati** e vissuti **attraverso la bioenergetica**.

Cosa succede ad esempio ad effettuare la meditazione kundalini con il grounding bioenergetico e le sue vibrazioni? E come ci si sente se il lavoro sui chakra viene potenziato dall'operare sulle due energie, alta e bassa?

Questa ed altre dinamiche d'integrazione **ci spalancheranno la gioia del nuovo giorno**.

2) La giornata proseguirà nella massima libertà di iniziative già predisposte o proposte dagli stessi partecipanti o libere ed autonome attraverso gite a spiagge sempre diverse o camminate leggere nell'entroterra.

3) Approfondimenti sul proprio carattere e tipo di energia, consulenze su eventuali situazioni personali specifiche.

4) Sono previsti anche massaggi Bioenergetici dove attraverso il contatto, si sciolgono i blocchi caratteriali.

5) Infine, a sera, prima di cena, il clou dell'esperienza settimanale è riconnettere l'interno all'esterno, la meraviglia che stiamo vivendo con gli stati d'animo che ci portiamo dentro, l'intensità dell'esperienza alla sintonizzazione dentro di noi.

6) Le cene e le serate, come nostra consuetudine, **sono condivise**. Sara, la proprietaria della struttura, è una cuoca so-praffina e si occupa della nostra cena, quando non scegliamo di cenare fuori o di occuparci noi della preparazione. Si decide ogni volta assieme.

Il periodo complessivo va **dal 27 Luglio al 10 Agosto 2019**.

I due periodi previsti sono:

Si può partecipare ovviamente alle due settimane consecutive.

1. da sabato 27 luglio
a **Sabato 3 agosto**
(7 giorni, 7 Notti)

2. da sabato 3 agosto
a **sabato 10 agosto**
(7 giorni, 7 Notti)

I costi sono davvero contenuti:

450 € per una settimana
850 € per due settimane

IN TOTALE SONO PREVISTI **20 POSTI** disponibili in diverse situazioni.

Nei costi sono previsti **alloggio e attività bioenergetica e consulenze personalizzate:**

analisi del carattere, counseling, massaggio bioenergetico, supporto individuale per specificare problematiche psico-corporee. Non è compresa la spesa per il vitto, da dividere tra i partecipanti.



Marco Di Giovanni



www.blogdigiovanni.it
Self.Marco.Di.Giovanni

CONDUTTORI



Daniele Guainazzi



www.praticabioenergetica.it
classebio

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

Per ulteriori informazioni
www.analisibioenergetica.com/bioparadiso

oppure, anche per prenotare
potete contattarci via email
all'indirizzo

info@analisibioenergetica.com
o telefonandoci ai numeri

Marco **348 2477564**
Daniele **338 7337286**

