

LA MIA 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 il Respiro circolare del Rebirthing, il Pensiero Creatore che ci permetteranno di incontrare ed esprimere la nostra vera essenza.. con gioia e leggerezza, uno stuzzicante laboratorio creativo di consapevolezza di ciò che pensiamo, sentiamo e creiamo, per trasformare e creare dentro di noi un atteggiamento nuovo, diverso, da utilizzare nel quotidiano, ed acquisire l'abilità di vivere con più leggerezza le vicissitudini della vita, insomma un piccolo manuale di istruzioni per l'uso... di vita più facile, leggera, gratificante e con più sorrisi! Sperimentare il respiro circolare e scoprirne i benefici fisici, mentali ed emotivi.... " è come trovare un tesoro che c'è sempre stato, ma non sapevamo che era proprio lì, dentro di noi !!

Alternando a momenti di tranquillità nella quiete del posto, nella piscina naturale ed altre magnifiche sorprese... !!

E per la consapevolezza del corpo e di quanto è importante trattarlo bene, si potrà iniziare la giornata con gli esercizi di risveglio dei meridiani, e/o lo yoga in acqua... accompagnato dal respiro

Nel corso della giornata chi vuole potrà prenotare trattamenti shiatsu o massaggi rilassanti (escluse dal pacchetto).

Il contributo complessivo del soggiorno in pensione completa e le attività di Rebirthing e Pensiero Creatore è di 860 euro

ISCRIZIONI: TRAMITE ACCONTO DI 200 EURO DA VERSARE ENTRO IL 15 LUGLIO 2010
POSTEPAY N. 4023 6004 6034 9105 · INTESATATO A MARINA DONATO

ORGANIZZA E CONDUCE "MARINA DONATO"



Rebirther Professionista formata presso "SFERE"
(Scuola di evoluzione personale, rebirthing, decodifica emozionale, counseling).

Formazione in Decodifica Emozionale presso OSE
(Organisation De Seminaires d'Evolution).

Membro di OSER

(Organismo di Servizi Europei per il Rebirthing).

Organizza e Conduce incontri-vacanze per divulgare il Rebirthing in Italia.

Organizza percorsi di gruppo ed individuali su Livorno, Grosseto, Piombino, Elba, Lucca, Firenze e Roma.

Vacanze...! Rivitalizzanti!

"RISCOPIRE LA GIOIA DI VIVERE"



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

8-15 AGOSTO

info ed iscrizioni: 328 719 49 75 • www.respiriamo.it • info@respiriamo.it



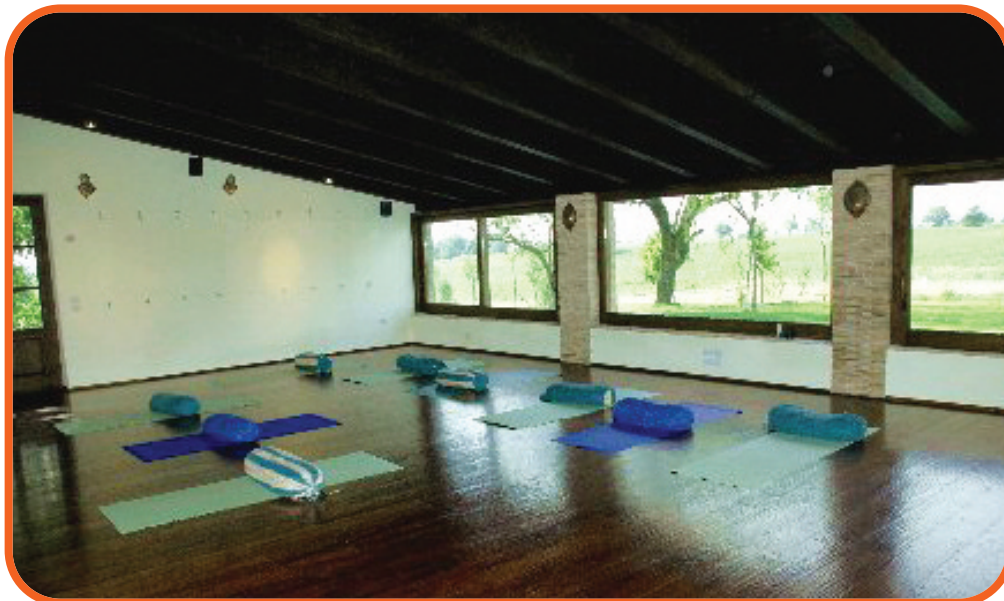
IL LUOGO CHE CI OSPITA :

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, 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).



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.

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 perchè 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 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.

