

# " UN CAPODANNO SPECIALE "



Arrivato alla sesta edizione.

Festeggiamo in questo luogo molto speciale:  
L' Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia

**dal 28 dicembre 2012  
al 1° gennaio 2013**

All'insegna del benessere interiore, con  
l'attività di Respirazione circolare, pensiero

creatore, meditazione e altre sorprese.

**Animeremo questi preziosi momenti con giochi ed esercizi e rituale di passaggio al nuovo anno.**

**Attività di** Respirazione cosciente, Il pensiero creatore, la meditazione per inoltrarci nella profondità meravigliosa del nostro "essere" risvegliarci ad una consapevolezza di noi stessi, delle nostre qualità e talenti, non del tutto riconosciuti ed espressi.

Porre obiettivi semplici, concreti e profondi che vogliamo raggiungere con il nuovo anno.. e tante altre sorprese... questi saranno gli ingredienti per **una spumeggiante miscela energetica per festeggiare l'arrivo del nuovo anno con gioia, leggerezza e serenità. Ritourneremo a casa avendo vissuto una condizione interiore nuova, che possiamo utilizzare nella quotidianità per vivere meglio.**



**Organizza e conduce :** Marina Donato Esperta in Rebirthing e Decodifica Emozionale®

**Escursioni nel verde, al mare e Bagno in acqua calda in un luogo magico !**

Dal pranzo del **28 dicembre** al pomeriggio del **1° gennaio 2013**, in pensione completa con cucina vegetariana. (comunicare eventuali intolleranze)

**IL COSTO PER LE ATTIVITA' è di 200 euro - da versare a conferma dell'iscrizione a Marina Donato - Livorno su carta POSTEPAY N.4023 6004 6034 9105 (escluso ingresso spa)**

**Il costo di vitto e alloggio:** varie possibilità di sistemazione, da 30 a 55 euro da prenotare direttamente alla sede che ci ospita vai al link : <http://www.iltk.org/it/istituto/accoglienza>

**Informazioni :** Marina Donato 328/7194975 - [www.respiriamo.it](http://www.respiriamo.it) - [info@respiriamo.it](mailto:info@respiriamo.it)

# Benvenuti all'Istituto Lama Tzong Khapa



L'Istituto Lama Tzong Khapa offre la possibilità di soggiornare, in una rilassante atmosfera, sia ai partecipanti ai corsi sia a chi semplicemente desidera trascorrere qualche giorno lontano dalla città. La struttura permette di dare ospitalità a oltre 100 persone, in diverse sistemazioni che vanno dalla camera singola al dormitorio. Per informazioni e prenotazioni contatta la segreteria al n° 050/685654 int1 - Dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 19.00 e nel fine settimana dalle 9.00 alle 17.00 - oppure con una mail a [segreteria@iltk.it](mailto:segreteria@iltk.it)

## **Info sui costi per soggiornare :**

**Vitto e alloggio** sostengono le spese del centro e quelle per ospitare i maestri. Il vitto e l'alloggio vanno dalle 30 euro, in dormitorio, alle 55 euro in stanza singola.

**Per prenotare** telefonare in segreteria dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 19.00 e nel fine settimana dalle 9.00 alle 17.00 (050.685654 int. 1).

**Il cibo è vegetariano**, con un menù che varia tutti i giorni. Dalla mensa sono serviti la colazione dalle 8.00 alle 9.00, il pranzo dalle 12.30 alle 13.15, e la cena dalle 19.30 alle 20.15. Inoltre è necessario effettuare l'iscrizione di una tessera. (vedi info sul sito)

**vedi tutte le info qui :** <http://www.iltk.org/it/istituto/accoglienza>

Come arrivare in auto :

### **Da Milano o Firenze**

Prendere l'autostrada Genova-Livorno-Rosignano e uscire a Rosignano Marittimo. Proseguire in direzione Pisa e poi Cecina (s.s. 206). Svoltare subito dopo a sinistra per Pomaia.

**Da Roma** Prendere l'autostrada Roma-Civitavecchia e continuare sulla Civitavecchia-Grosseto-Livorno poi uscire a Rosignano Marittimo. Proseguire in direzione Pisa e poi Cecina (s.s. 206). Svoltare subito dopo a sinistra per Pomaia.

### **Dall'aeroporto di Pisa**

Prendere l'autostrada in direzione di Rosignano e uscire a Rosignano Marittimo. Proseguire in direzione Pisa e poi Cecina (s.s. 206). Svoltare subito dopo a sinistra per Pomaia.

### **In treno** (vedi [www.trenitalia.com](http://www.trenitalia.com))

Se arrivate alla stazione di Rosignano Solvay

Alcuni *privati* provvederanno al *servizio di trasporto dalla stazione di Rosignano all'Istituto*. Per favore contattate le persone in tempo per organizzare il trasporto: **Gianni** - email: [giama@mybox.it](mailto:giama@mybox.it), cellulare: **339.810308**

Altrimenti un *servizio di taxi* è sempre a disposizione: tel. **0586-760981**, cellulare **335-5914640**, e-mail [aavwc@tin.it](mailto:aavwc@tin.it)

-----

**Cosa Portare con te : coperta e cuscino per attività, occorrente per scrivere, costume da bagno, ciabatte, cuffia per capelli, e tanta voglia di stare insieme con leggerezza.**

**Mi sento Grata di Celebrare in questa sede molto speciale e ringrazio tutti per la fedeltà dimostrata in questi anni ...**

