



Conducono:

Dott.ssa Luisa Paola Dodaro
Psicologa psicoterapeuta

Dott.ssa Silvia Grasso
Pedagogista
Insegnante di Mindfulness

Dott.ssa Rosa Raia
Biologa nutrizionista

Elena Gastaldi
Terapista Shiatsu

Franco Carossa
Life e business Coach



L'Angelo del Convento -Via San Rocco, 6
Loranzè Alto (TO) - Piemonte, ITALIA

Come arrivare:

Dall'Autostrada A5 Torino-Milano uscire a Ivrea e raggiungere la Strada Provinciale di Castellamonte seguendo le indicazioni per Loranzè. Entrati nel paese imboccare alla propria destra via Parella e seguire la strada per alcuni tornanti fino a raggiungere L'Angelo del Convento.

In treno: stazione di Ivrea.

E' possibile concordare il trasporto per raggiungere il B&B.

Workshop esperienziale

“VIVERE MINDFULMENTE”

Quattro giorni di Mindfulness:

strumenti e strategie

per prendersi cura di sé, ridurre lo stress

e aumentare il benessere psicofisico



Loranzè Alto, 16 - 19 giugno 2017

B&B L'Angelo del Convento

www.mindfulmente.it

339 3842483

4 giorni residenziali nel cuore dell'Alto Canavese, sulla collina di Loranze, a pochi chilometri da Ivrea, in una splendida struttura affacciata sulle campagne eporediesi.

30 ore di sperimentazioni pratiche e riflessioni per imparare alcune nozioni e pratiche dei protocolli di Mindfulness per la gestione dello stress MBSR e di mindful eating e acquisire strumenti di consapevolezza da applicare nella propria quotidianità:

- nell'alimentazione
- nel corpo e nel movimento
- nell'espressione di sé
- nella relazione con se stessi e con gli altri

Il workshop avrà inizio venerdì 16 giugno alle ore 15.30 e terminerà lunedì 19 giugno alle ore 14.

I partecipanti potranno scegliere la modalità residenziale con pernottamento presso il B&B sede del workshop o gestire in autonomia il pernottamento. E' richiesta comunque la presenza puntuale a tutte le sessioni del workshop, il venerdì ore 15,30 - 22,00; sabato e domenica ore 8,30 - 22,00; lunedì 8,30 - 14,00.

Utile a chi :

soffre di stress derivante da situazioni familiari, dall'ambito lavorativo, da malattie, lutti

disagi psicologici come ansia, depressione, problematiche alimentari, dipendenze, disturbi del sonno, deficit dell'attenzione, iperattività

disturbi fisici e psicosomatici, dolore cronico, fibromialgia, cefalee, ipertensione, malattie cardio-vascolari, malattie degenerative del sistema nervoso (Parkinson e Sclerosi multipla).

Per chi vuole migliorare la qualità della propria vita, delle relazioni e potenziare le proprie prestazioni e il sistema immunitario

Modalità di iscrizione :

per info e iscrizioni tel.: 339 3842483
o inviare una mail a :
grasso.silvia@alice.it - specificando nell'oggetto "workshop vivere mindfulmente"

Il costo di iscrizione al workshop è 347,00 € + iva; per iscrizione in coppia 296,00 € a persona + iva

Per iscrizioni entro il 12 maggio '17 il costo è 298,00€ + iva ; per iscrizione in coppia 248,00 € a persona + iva

In caso di disdetta comunicata entro 31 maggio verrà restituito il 50% della quota versata.

La quota di partecipazione dovrà essere versata all'atto dell'iscrizione tramite bonifico su cc bancario le cui coordinate verranno comunicate in seguito all'invio del modulo di iscrizione compilato.

Il pagamento delle spese di soggiorno verrà effettuato in loco direttamente alla struttura l'Angelo del Convento.

Costo dei pasti: 105 € totali

Costo 3 pernottamenti con colazione, indicativamente in base alla sistemazione scelta:

- camera doppia 90/120 € in totale a persona
- camera singola 185 € in totale