

WEEKEND OLISTICO IN MAREMMA DAL 30 OTTOBRE AL 1° NOVEMBRE 2020

Coniugare yoga, meditazione, escursionismo e cura di sé. Questo è l'obiettivo di un intero **weekend olistico** immersi nella natura dell'**Agriturismo Giuncola & Granaiole** a Rispeccia, ai confini del **Parco dell'Uccellina** (<https://giuncola.it/>)



Dal 30 ottobre al 1° novembre vi accompagneremo alla ricerca del vostro equilibrio interiore; prima, vi porteremo alla scoperta della natura del Parco dell'Uccellina tramite un **percorso di trekking**, poi cureremo corpo e mente tramite **lezioni di yoga e meditazione**. Infine, andremo alla ricerca delle patologie psicosomatiche che vi affliggono e vi metteremo in condizione di attingere dal vostro potenziale personale per **interpretare i segnali** inviati dal vostro corpo.

Chi vi accompagnerà in questo percorso?

WALTER

Esperto viaggiatore, trekker ed escursionista in Italia, Walter si occuperà di gestire le escursioni, mettendo a disposizione la propria conoscenza, frutto di tre decenni di esperienza. Vi insegnerà il corretto atteggiamento dell'escursionista rispetto alla natura, come pianificare e affrontare un trekking, nonché l'attrezzatura necessaria per un approccio in ambiente in completa sicurezza. Affronteremo un trekking nel Parco dell'Uccellina.

MARIA LUGIA

Maria Luigia è un'insegnante freelance di yoga (RYS 200 e MSP/Coni). Molto sensibile ai temi ambientali, amante dell'escursionismo, si è avvicinata allo yoga durante un periodo di studio in Spagna. Si è formata presso la scuola per insegnanti yoga "Hari-om" di Marco Mandrino approfondendo lo studio delle tecniche di respirazione (pranayama) e degli allineamenti delle "asana" dell'hatha yoga e del vinyasa. Maria Luigia propone un approccio allo yoga non-dogmatico e multidisciplinare che comprende diversi stili e filosofie. Il suo stile di insegnamento è personale e poliedrico e quindi facilmente adattabile a anziani, giovani, bambini, sportivi e non sportivi.

SILVIA

Silvia è consulente del benessere e Operatore olistico esperto in Metameri e Riflessologia plantare. Durante il nostro weekend vi incontrerò singolarmente durante un colloquio conoscitivo iniziale in cui andrò alla ricerca della causa emozionale di dolori, disturbi, tensioni e gonfiori. Il fine della sua consulenza psicosomatica non è quello di curare il problema (per questo esistono figure professionali specifiche) ma di individuare il fattore emozionale scatenante. Attraverso domande specifiche Silvia sarà in grado di delineare un quadro completo e chiaro della situazione di ognuno di voi. Vi fornirà, poi, spiegazioni emotive e psicosomatiche che vi permetteranno di leggere i segnali del vostro corpo e “tradurli” in consapevolezza. Al termine del colloquio è previsto un massaggio corpo rilassante.



[silviaconsulentebenessere](#)

Chi è responsabile dell'organizzazione del weekend?

AURA

Laureata in lingue, Aura lavora nel settore delle traduzioni durante la settimana; nel weekend, invece, si trasforma in una viaggiatrice curiosa ed instancabile e in una trekker entusiasta. Viaggiare, per lei, significa essere in continuo movimento e godere appieno di ogni respiro. A marzo 2020 nasce il suo blog di viaggi e trekking, un diario di bordo in cui riporta tutte le sue avventure. Da lei nasce l'idea di questo weekend olistico che, grazie al supporto di **Travel Design Studio (per le prenotazioni alberghiere e segreteria iscrizioni)** ed ai 3 professionisti, ha potuto prendere forma.



www.aurasenzaelle.com



[aurasenzaelle](#)



[Aura senza elle](#)

QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE (gruppo minimo 10 massimo 15 persone) € 280
SUPPLEMENTO CAMERA SINGOLA € 55

La quota comprende:

- 2 pernottamenti in mezza pensione, base camera doppia, presso l'Agriturismo Giuncola & Granaio di Rispecchia (Parco dell'Uccellina);
- 1 meeting iniziale conoscitivo;
- 1 percorso di trekking pianificato e interamente gestito da Accompagnatore Nazionale di Escursionismo CAI;
- 2 lezioni di yoga/1 lezione di meditazione;
- 1 consulenza con colloquio conoscitivo e diagnosi psicosomatica;
- 1 massaggio rilassante della durata di 30';
- assicurazione sanitaria e bagaglio (condizioni dettagliate con massimali da scaricare in allegato).

La quota non comprende:

- trasporti;
- eventuali tasse di soggiorno o ingressi ai siti;
- pranzi;
- bevande ai pasti;
- tutto quanto non espressamente indicato alla voce la quota comprende.

Attrezzatura necessaria per il weekend:

- tappetino per pratiche di yoga (e eventuale piccolo cuscino);
- scarpe da trekking con suola Vibram;
- borraccia;
- zaino.

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI :

<http://www.tdsgruppi.com/?id=150>

le iscrizioni sono accettate con versamento di acconto pari ad euro 100 per persona

entro il 25 settembre o fino esaurimento posti disponibili - saldo entro il 5 ottobre

IBAN : IT06P062303288000043569524 – intestato La Meta srl – causale: weekend Maremma 30 ottobre