

ISOLA DI KARPATOS
28 GIUGNO - 5 LUGLIO 2020

MINDFULNESS E L'ENERGIA DELLA NATURA

REGALATI TEMPO
RIGENERA LA TUA ENERGIA
DAI SPAZIO AL POTENZIALE



ISOLA DI KARPATOS. 28 GIUGNO - 5 LUGLIO 2020

MINDFULNESS E L'ENERGIA DELLA NATURA

Esci dal ritmo stressante, dalla frenesia e dalle limitazioni della vita di tutti i giorni. Regalati tempo e spazio e manifesta il tuo potenziale.

Immergiti nell'energia benefica della natura e fatti guidare dalla forza della mindfulness.

Entra in contatto con corpo, cuore, anima e mente per capire meglio i meccanismi interni ed esterni che regolano il tuo agire e sentire quotidiano e che creano la tua realtà.

Aumenta la consapevolezza delle tue risorse e capacità e apriti a una nuova visione di te.

Lasciati guidare in questo viaggio esperienziale, con coraggio, curiosità e prendendoti cura di te.

Le giornate alterneranno momenti di immersione nella natura, pratiche di mindfulness, momenti di riflessione individuale, e momenti di condivisione in gruppo dove ognuno sarà specchio di tutti e per tutti.

I momenti esperienziali si alterneranno a momenti introduttivi teorici per orientare e dare un quadro di riferimento e a momenti di relax e convivialità.



ISOLA DI KARPATOS. 28 GIUGNO - 5 LUGLIO 2020

MINDFULNESS E L'ENERGIA DELLA NATURA

Ogni giorno ha una cadenza e un ritmo scandito da una meditazione mattutina alle ore 9:00, seguita dall'approfondimento esperienziale del tema del giorno fino al pranzo delle 13:30. Dopo una pausa fino alle 17 ci si ritrova in gruppo per concludere il tema della giornata fino alle 20:00, tempo della cena.

PROGRAMMA

Domenica 28.6.2020, nel pomeriggio - Arriviamo e ci incontriamo

Lunedì 29.6.2020 - Impariamo ad utilizzare il corpo come strumento di percezione e viviamo il tempo con consapevolezza

Martedì 30.6.2020 - Entriamo in contatto con ciò che ci limita e ci porta via energia vitale

Mercoledì 1.7.2020 - Esploriamo i messaggi che ci inviano le emozioni

Giovedì 2.7.2020 - Liberiamoci da ciò che non ci serve più e apriamoci al nostro potenziale

Venerdì 3.7.2020 - Diamo spazio alla nostra vera voce e manifestiamo l'abbondanza delle nostre risorse

Sabato 4.7.2020 - Identifichiamo i prossimi passi per coltivare il benessere



ISOLA DI KARPATOS. 28 GIUGNO - 5 LUGLIO 2020

MINDFULNESS E L'ENERGIA DELLA NATURA

Il seminario si terrà al Kathys island Retreat Center, il posto ideale per lavorare su questi temi e allo stesso tempo sentirsi in vacanza.

<https://www.greeceretreats.gr>

COSTI

La quota di partecipazione comprende:

Alloggio in camera doppia con vista mare

3 pasti al giorno con prodotti locali e tipici della cucina mediterranea

Trasferimento da e per l'aeroporto di Karpathos nel giorno di arrivo e partenza

Visita a una spiaggia con pranzo

Visita al famoso villaggio sul Monte Olympos con cena

Un kit introduttivo di oli essenziali per il benessere psico-fisico

Quota 1.290 euro (più IVA se dovuta)

Early bird 1.190 euro (più IVA se dovuta) - fino al 29.02.2020

Supplemento singola 200 euro (più IVA se dovuta)

per iscrizioni http://bit.do/mindfulness_natura





PAOLA BORTINI

Da sempre appassionata di situazioni di confine e cambiamenti; da anni pratico ed integro nel mio lavoro Mindfulness ed utilizzo oli essenziali certificati per un benessere psico-emotivo sostenibile, affiancando alla tradizione la ricerca scientifica. Da oltre 20 anni lavoro a livello internazionale per l'empowerment e la leadership offrendo ritiri esperienziali ed eventi formativi che coniugano lo sviluppo personale e professionale. Pratico da anni Mindfulness (MBSR, MSC), sono coach certificata Emotions Mentor, AromaTouch, AromaCoach e Mindful Compassionate Parenting.

paola.bortini@limina.at - www.emotion-wise.it

CI ACCOMUNA

**ESSERE PRESENTI CON LEGGEREZZA E
DETERMINAZIONE, INTEGRANDO NELLA VITA DI
TUTTI I GIORNI LA PUREZZA E L'ENERGIA
RIGENERATIVA DELLA NATURA**

DONATELLA MAGLIANI

Conosco gioia e paura, ho attraversato fasi di vuoto e sentito la mancanza di orientamento. Ho vissuto intensamente sia successi che fallimenti, sempre con curiosità, consapevolezza e coraggio. So che cosa sia la rabbia e la sensazione di non essere mai "abbastanza". Dopo 32 anni come impiegata e dirigente alle Nazioni Unite ho cambiato strada e mi sono immersa con passione nel lavoro benefico con la natura, sono diventata guida per la ricerca di visione, coach e mentor. Seguo la tradizione della School of Lost Borders in California, sono coach sistemico e accompagno con passione processi di transizione e rafforzamento delle risorse personali.

donatella@speed.at - www.donatella-magliani.com

