



RELOAD EXPERIENCE[©]

www.baggiofotostudio.it



Pieve di Cadore (BL) estate 2014

7 days
28 luglio - 3 agosto

weekend
2 agosto - 3 agosto



Il tuo pieno di energia nel delle Dolomiti di Tiziano

Concediti un'occasione speciale per coltivare nuove consapevolezze e dotarti di "strumenti" per vivere con soddisfazione ed entusiasmo la tua quotidianità

Cosa ti porti a casa?

- ▶ La **conoscenza** più profonda di te, del tuo corpo, delle tue emozioni e della tua mente
- ▶ Nuove **abilità** per affrontare con successo i cambiamenti della vita
- ▶ La possibilità di migliorare le **relazioni** con le altre persone
- ▶ Un pieno di nuova **energia** che ti dà serenità, pace, armonia e gentilezza

Info e prenotazioni: Mariapaola 3483311657 - Claudio 3936276018 - info@starting4.it

Con il patrocinio e in
collaborazione con:



IL PROGRAMMA

domenica 27 luglio

ore 18.00 in poi check-in hotel
ore 20.00 cena in compagnia
ore 21.30 presentazione smart del programma 7 days

mercoledì 30 luglio

ore 9.00 Yoga della Risata
ore 11.00 Il potere della voce
ore 13.00 pranzo libero
ore 15.30 Nordic Walking
ore 17.00 massaggio Ayurveda*
ore 20.00 cena in compagnia

sabato 2 agosto

ore 8.30 escursione e seduta di Yoga e meditazione in natura
ore 12.30 pranzo libero
ore 15.30 Hemi-Sync® workshop
ore 20.00 cena in compagnia
ore 21.30 "Muoviti a ritmo di musica"

lunedì 28 luglio

ore 9.30 Consapevolezza con lo Yoga della Risata
ore 12.30 pranzo libero
ore 15.30 Nordic Walking
ore 17.00 massaggio Ayurveda*
ore 20.00 cena in compagnia

giovedì 31 luglio

ore 8.30 escursione e seduta di Yoga e meditazione in natura
ore 12.30 pranzo libero
ore 15.30 Hemi-Sync® workshop
ore 20.00 cena con degustazione sensoriale e spunti nutrizionali

domenica 3 agosto

ore 9.30 Consapevolezza con lo Yoga della Risata
ore 12.30 pranzo libero
ore 15.30 Nordic Walking
ore 17.00 massaggio Ayurveda*

martedì 29 luglio

ore 8.30 escursione e seduta di Yoga e meditazione in natura
ore 12.30 pranzo libero
ore 15.30 Hemi-Sync® workshop
ore 20.00 cena in compagnia
ore 21.30 "concerto sensoriale"

venerdì 1 agosto

ore 9.00 Yoga della Risata
ore 11.00 Il potere della voce
ore 13.00 pranzo libero
ore 15.30 Nordic Walking
ore 17.00 massaggio Ayurveda*
ore 19.00 accoglienza RE weekend e presentazione del programma
ore 20.00 cena con degustazione sensoriale e spunti nutrizionali

7days

weekend

(*) **Massaggio Ayurveda** su prenotazione e a pagamento

COSTI DI PARTECIPAZIONE

7 days "Reload Experience"

€ 998 a persona in Hotel 3*
€ 1098 a persona in Hotel 4*
€ 15/gg supplemento singola

PROMO -8% per prenotazioni effettuate entro il 19/07/2014

Il costo comprende:

7 notti in camera doppia con colazione e 7 cene
tutte le attività in programma
uno splendido ricordo

Iscrizione alle singole attività

€ 40 n° 1 sessione "Hemi-Sync Workshop"

€ 99 n° 3 sessioni "Hemi-Sync Workshop"

€ 30 n°1 sessione "Consapevolezza con lo Yoga della Risata"

€ 49 n° 2 sessioni "Consapevolezza con lo Yoga della Risata"

€ 50 n° 1 sessione "Consapevolezza con lo Yoga della Risata" e "Il potere della voce"

€ 89 n° 2 sessioni "Consapevolezza con lo Yoga della Risata" e "Il potere della voce"

weekend "Reload Experience"

€ 298 a persona in Hotel 3*
€ 328 a persona in Hotel 4*
€ 15/gg supplemento singola
(su richiesta è possibile anche soggiornare per una sola notte)

PROMO -8% per prenotazioni effettuate entro il 19/07/2014

Il costo comprende:

2 notti in camera doppia con colazione e 2 cene
tutte le attività in programma
uno splendido ricordo

LE ATTIVITÀ

ESCURSIONI POLISENSORIALI

Motion create Emotions!
Camminare immersi nella natura per coglierne gli aspetti più intimi svelati dalla nostra guida **Gianfranco Valagussa**.



I profumi dei fiori, il sapore delle erbe officinali, il vento tra le foglie, l'acqua pura sulla tua pelle. Un'occasione per scoprire ciò di cui non ti sei ancora accorto.

YOGA E MEDITAZIONE IN AMBIENTE NATURALE

Insieme a **Barbara Dall'O** con la pratica dello Yoga in ambiente naturale riscoprirai tutto il tuo potenziale. Attraverso l'energia vitale del respiro e la meditazione prenderai piena consapevolezza del tuo corpo e ritroverai uno stato di serenità psicofisica.



NORDIC WALKING

Il Nordic Walking è un'attività motoria completa, poco traumatica per le articolazioni e, grazie all'uso dei due bastoncini, permette di attivare il corpo nel suo complesso. Insieme a **Maurizio Bergamo**, istruttore e Biologo profondo conoscitore del territorio cadorino, imparerai a percepire le reazioni del tuo corpo, a respirare e ossigenarti, a migliorare la tua resistenza, forza, mobilità e coordinazione.



IL CIBO BUONO E SANO

Chi ha detto che gli alimenti sani e genuini non possano essere anche buoni e gustosi? La qualità dei prodotti e la trasformazione salutare degli stessi sono la base per uno stile alimentare che metta insieme il gusto e il benessere. Con **Giuliana D'Agostini** puoi apprendere come comporre il giusto mix di alimenti, scoprire il legame tra gusto e valore nutrizionale di ogni alimento.



HEMI-SYNC® WORKSHOP

Hemi-Sync® è la tecnologia del Monroe Institute per la sincronizzazione degli emisferi cerebrali che potenzia le tue capacità in modo sicuro e controllato producendo stati benefici. Con **Stefano Roverso** sperimenterai, attraverso l'ascolto di suoni binaurali in cuffia, il raggiungimento di livelli profondi di rilassamento, concentrazione, consapevolezza e benessere per esprimere con il minimo sforzo performances di qualità elevata in qualsiasi ambito della tua vita.



YOGA DELLA RISATA E COMUNICAZIONE INTERPERSONALE

Lo Yoga della Risata è un'idea rivoluzionaria, semplice e profonda sviluppata nel 1995 dal medico indiano Dr. Madan Kataria. E' una pratica diffusa in 72 paesi nel mondo ed è un ottimo esercizio per il benessere, la riduzione dello stress e lo sviluppo di un atteggiamento positivo per affrontare al meglio la vita di ogni giorno. Con **Claudio De Monte Nuto e Mariapaola La Caria** sperimenterai i benefici di questa disciplina per migliorare il tuo stato emotivo e la qualità delle relazioni con gli altri.



IL POTERE DELLA VOCE

La voce crea. La voce salva. La voce ha un potere magico. La voce è emozione: esprime le vibrazioni più profonde del nostro essere. La voce è energia creatrice che scorre sotto forma di suono attraverso di noi. La voce umana è quindi la manifestazione della nostra identità. Insieme a **Franca Grimaldi** sperimenterai come l'uso corretto della voce ti permette di ricaricare corpo e mente.

