



MIND - BODY - SPIRIT RETREATS

Life Coaching Nutrition Yoga

Locanda Dei Mai Intees, Azzate (Va), 19-21 Aprile 2013

Vi proponiamo un week-end davvero unico, all'insegna del benessere inteso come armonia tra corpo, mente e spirito, grazie all'interazione di tre pratiche complementari come lo yoga, il coaching e un percorso di conoscenza alimentare.

- Attraverso lo yoga, entreremo in contatto col nostro corpo ad un livello profondo e, grazie alla meditazione, con il nostro spirito.
- Attraverso la metodologia del coaching, lavoreremo sull'attivazione di quelle risorse che spesso ignoriamo di avere, per ripartire più centrati e consapevoli dei nostri desideri e trasformarli in obiettivi di vita realizzabili.
- Attraverso il percorso di conoscenza alimentare, scopriremo quali cibi ci restituiscono reale potere nutritivo e forza vitale grazie all'attivazione della consapevolezza di ciò che mangiamo.

Questo programma è frutto della collaborazione di tre professioniste che hanno deciso di unire le loro competenze ed esperienza per dare un risultato completo, intenso ed efficace, promuovendo un profondo lavoro su se stessi, che sia al tempo stesso piacevole e rilassante, in un ambiente raffinato, di charme e pieno di storia.

Il programma include:

- Soggiorno in pensione completa presso la Locanda dei Mai Intees (www.mai-intees.it)
- Pasti: piccola colazione, brunch, snack, aperitivo e cena. Tutte le pietanze che verranno offerte sono espressione dell'alta cucina della Locanda sapientemente composte secondo i principi alimentari che verranno esposti.
- 2 ore di yoga, 1 ora e mezza di coaching e 1 ora e mezza di educazione alimentare sia sabato che domenica.
- Possibilità di relax e di attività ricreative nella natura.
- Trattamenti benessere su richiesta (non inclusi nella formula proposta)

Arrivo previsto:
venerdì entro le ore 19.00
Partenza:
domenica ore 18.00

Costi complessivi del programma:
- Persona singola in camera doppia Classic: 390 euro
- Due persone in camera doppia Superior: 700 euro (350 euro a persona)

- Persona singola in camera doppia Junior Suite: 490 euro
- Due persone in camera doppia Junior Suite: 850 euro (425 euro a persona)

RAFFAELLA IASELLI



Raffaella, laureata in Scienze Politiche, ha sempre studiato le dinamiche comportamentali specializzandosi come Life e Business Coach divenendo membro ICF (Federazione Internazionale Coaching); svolge la sua professione con grande passione come trainer di persone, giovani e aziende. Un percorso di coaching promuove la consapevolezza sul cosa e sul come fare per realizzare gli obiettivi desiderati e migliorare la propria vita.

Raffaella progetta e conduce corsi su autostima, comunicazione efficace, life balance e public speaking. L'interesse per i giovani testato sul campo l'ha spinto a specializzarsi nell'area delle relazioni familiari, creando dei percorsi di gruppo per genitori che desiderano apprendere le modalità dell'approccio di coaching nel rapporto con i figli. (www.raffaellaiaselli.com)

CHRISTINA CURRY



Christina studia e insegna yoga in America, Europa e Asia da ormai 18 anni, lavorando sia con individui che con gruppi. Due volte all'anno, conduce seminari e corsi specifici di yoga in diverse località del mondo. Il suo insegnamento trova ispirazione principalmente nel Vinyasa, Iyengar e Hatha yoga. Christina è particolarmente attratta dall'esplorazione del Pranayama, combinato con meditazione e studio dello stile di vita e delle filosofie orientali. La sua creatività e intuività rendono le sue classi impegnative e terapeutiche allo stesso tempo. La passione di Christina si esprime nella condivisione della pratica dello yoga con i suoi studenti per aiutarli a trasformarsi mentalmente, fisicamente ed emotivamente, in modo da sperimentare una serenità più profonda nelle attività quotidiane in questo nostro mondo contemporaneo. (www.christinacurry-yoga.com)

VALENTINA DOLCI



Valentina è Health Coach certificata presso l'Institute for Integrative Nutrition di New York. L'Health Coach è un consulente preparato a fornire un sostegno continuativo e una guida per migliorare il proprio stato di salute e benessere attraverso un percorso di conoscenza e l'individuazione di obiettivi che, basandosi sul rapporto imprescindibile tra corpo, mente e spirito, portino alla realizzazione di cambiamenti sostenibili nel lungo periodo nei propri comportamenti alimentari e nel proprio stile di vita. Valentina esprime la sua passione nello stimolare consapevolezza riguardo le proprie scelte alimentari e nel guidare le persone in un percorso di conoscenza, creando i presupposti per godere di un corpo in equilibrio, vitale e in buona salute. (www.valentinadolci.com)



Per prenotazioni contattare la Locanda dei Mai Intees:
Tel: +39 0332 457223
e-mail: maintees@tin.it - www.mai-intees.it

Per informazioni rivolgersi a:
Christina: curry.christinamarie@gmail.com - cell. +39 334 2894186
Raffaella: coaching@raffaelliaselli.com - cell. +39 335 6169503
Valentina: valentina@valentinadolci.com - cell. +39 347 7129605