

weekend BIOENERGETICO in masseria



Luogo

Puglia, Ostuni

<https://www.annuncici.it/x-23750-z>



weekend BIOENERGETICO in masseria

TRA VIGNE E ULIVI PER SCOPRIRE LE EMOZIONI DEL TUO CORPO

21-22-23 APRILE presso VILLA AGRESTE (BR)

EVENTO SPECIALE a cura di ANNALISA CHIOFALO

[counselor a indirizzo bioenergetico gestaltico]

Nella splendida cornice di Villa Agreste vivremo un'esperienza unica: un weekend all'insegna del piacere.

Conosceremo insieme le emozioni del nostro corpo, le energie che possediamo per vivere meglio in armonia con noi stessi e con gli altri.

Trascorreremo momenti di convivialità e di totale relax, degustando il buon vino prodotto nella tenuta e assaporando prodotti tipici a bordo piscina.

Ecco il programma:

21 APRILE venerdì??

ore 17:30 check-in e accoglienza ospiti

ore 19:00 visita guidata nel vigneto

ore 20:00 degustazione vini e apericena a bordo piscina

22 APRILE sabato

ore 09:30 colazione

ore 10:00 laboratorio esplorazione

ore 11:00 pausa pranzo

ore 12:00 laboratorio esplorazione

ore 13:00 condivisione della giornata

con uscita libera

ore 14:00 laboratorio esplorazione

ore 15:00 pausa pranzo

ore 16:00 laboratorio esplorazione

ore 17:00 condivisione finale e saluti

ore 18:00 cena

ore 19:00 ritorno a casa

ore 20:00 check-out

ore 21:00 partenza

ore 22:00 arrivo a casa

ore 23:00 riposo

ore 00:00 addormentarsi

ore 05:00 svegliarsi

ore 06:00 colazione

ore 07:00 ritorno a casa

ore 08:00 check-in

ore 09:00 colazione

ore 10:00 ritorno a casa

ore 11:00 check-out

ore 12:00 partenza

ore 13:00 arrivo a casa

ore 14:00 riposo

ore 15:00 addormentarsi

ore 16:00 svegliarsi

ore 17:00 colazione

ore 18:00 ritorno a casa

ore 19:00 check-in

ore 20:00 colazione

ore 21:00 ritorno a casa

ore 22:00 check-out

ore 23:00 partenza

ore 00:00 arrivo a casa

ore 01:00 riposo

ore 02:00 addormentarsi

ore 03:00 svegliarsi

ore 04:00 colazione

ore 05:00 ritorno a casa

ore 06:00 check-in

ore 07:00 colazione

ore 08:00 ritorno a casa

ore 09:00 check-out

ore 10:00 partenza

ore 11:00 arrivo a casa

ore 12:00 riposo

ore 13:00 addormentarsi

ore 14:00 svegliarsi

ore 15:00 colazione

ore 16:00 ritorno a casa

ore 17:00 check-in

ore 18:00 colazione

ore 19:00 ritorno a casa

ore 20:00 check-out

ore 21:00 partenza

ore 22:00 arrivo a casa

ore 23:00 riposo

ore 00:00 addormentarsi

ore 01:00 svegliarsi

ore 02:00 colazione

ore 03:00 ritorno a casa

ore 04:00 check-in

ore 05:00 colazione

ore 06:00 ritorno a casa

ore 07:00 check-out

ore 08:00 partenza

ore 09:00 arrivo a casa

ore 10:00 riposo

ore 11:00 addormentarsi

ore 12:00 svegliarsi

ore 13:00 colazione

ore 14:00 ritorno a casa

ore 15:00 check-in

ore 16:00 colazione

ore 17:00 ritorno a casa

ore 18:00 check-out

ore 19:00 partenza

ore 20:00 arrivo a casa

ore 21:00 riposo

ore 22:00 addormentarsi

ore 23:00 svegliarsi

ore 00:00 colazione

ore 01:00 ritorno a casa

ore 02:00 check-in

ore 03:00 colazione

ore 04:00 ritorno a casa

ore 05:00 check-out

ore 06:00 partenza

ore 07:00 arrivo a casa

ore 08:00 riposo

ore 09:00 addormentarsi

ore 10:00 svegliarsi

ore 11:00 colazione

ore 12:00 ritorno a casa

ore 13:00 check-in

ore 14:00 colazione

ore 15:00 ritorno a casa

ore 16:00 check-out

ore 17:00 partenza

ore 18:00 arrivo a casa

ore 19:00 riposo

ore 20:00 addormentarsi

ore 21:00 svegliarsi

ore 22:00 colazione

ore 23:00 ritorno a casa

ore 00:00 check-in

ore 01:00 colazione

ore 02:00 ritorno a casa

ore 03:00 check-out

ore 04:00 partenza

ore 05:00 arrivo a casa

ore 06:00 riposo

ore 07:00 addormentarsi

ore 08:00 svegliarsi

ore 09:00 colazione

ore 10:00 ritorno a casa

ore 11:00 check-in

ore 12:00 colazione

ore 13:00 ritorno a casa

ore 14:00 check-out

ore 15:00 partenza

ore 16:00 arrivo a casa

ore 17:00 riposo

ore 18:00 addormentarsi

ore 19:00 svegliarsi

ore 20:00 colazione

ore 21:00 ritorno a casa

ore 22:00 check-in

ore 23:00 colazione

ore 24:00 ritorno a casa

ore 00:00 check-out

ore 01:00 partenza

ore 02:00 arrivo a casa

ore 03:00 riposo

ore 04:00 addormentarsi

ore 05:00 svegliarsi

ore 06:00 colazione

ore 07:00 ritorno a casa

ore 08:00 check-in

ore 09:00 colazione

ore 10:00 ritorno a casa

ore 11:00 check-out

ore 12:00 partenza

ore 13:00 arrivo a casa

ore 14:00 riposo

ore 15:00 addormentarsi

ore 16:00 svegliarsi

ore 17:00 colazione

ore 18:00 ritorno a casa

ore 19:00 check-in

ore 20:00 colazione

ore 21:00 ritorno a casa

ore 22:00 check-out

ore 23:00 partenza

ore 24:00 arrivo a casa

ore 00:00 riposo

ore 01:00 addormentarsi

ore 02:00 svegliarsi

ore 03:00 colazione

ore 04:00 ritorno a casa

ore 05:00 check-in

ore 06:00 colazione

ore 07:00 ritorno a casa

ore 08:00 check-out

ore 09:00 partenza

ore 10:00 arrivo a casa

ore 11:00 riposo

ore 12:00 addormentarsi

ore 13:00 svegliarsi

ore 14:00 colazione

ore 15:00 ritorno a casa

ore 16:00 check-in

ore 23:00 riposo

ore 00:00 addormentarsi

ore 01:00 svegliarsi

ore 02:00 colazione

ore 03:00 ritorno a casa

ore 04:00 check-in

ore 23:00 riposo

ore 00:00 addormentarsi

ore 01:00 svegliarsi

ore 02:00 colazione

ore 03:00 ritorno a casa

ore 04:00 check-in

ore 23:00 riposo

ore 00:00 addormentarsi

ore 01:00 svegliarsi

ore 02:00 colazione

ore 03:00 ritorno a casa

ore 04:00 check-in

ore 23:00 riposo

ore 00:00 addormentarsi

ore 01:00 svegliarsi

ore 02:00 colazione

ore 03:00 ritorno a casa

ore 04:00 check-in

ore 23:00 riposo

ore 00:00 addormentarsi

ore 01:00 svegliarsi

ore 02:00 colazione

ore 03:00 ritorno a casa

ore 04:00 check-in

ore 23:00 riposo

ore 00:00 addormentarsi

ore 01:00 svegliarsi

ore 02:00 colazione

ore 03:00 ritorno a casa

ore 04:00 check-in

ore 23:00 riposo

ore 00:00 addormentarsi

ore 01:00 svegliarsi

ore 02:00 colazione

ore 03:00 ritorno a casa

ore 04:00 check-in

ore 23:00 riposo

ore 00:00 addormentarsi

ore 01:00 svegliarsi

ore 02:00 colazione

ore 03:00 ritorno a casa

ore 04:00 check-in

ore 23:00 riposo

ore 00:00 addormentarsi

ore 01:00 svegliarsi

ore 02

La bioenergetica ci aiuta a:

sciogliere i blocchi emotivi e corporei rilasciare tensioni e stress, riconquistare calma mentale, concentrazione e focus sugli obiettivi potenziare il radicamento, acquisire chiarezza emozionale e presenza istintiva mobilitarci per agire in maniera consapevole stare nel piacere autentico, nella libertà di sentire, esprimerci ed agire rispetto a ciò che davvero sentiamo ritrovare il piacere del bambino creativo che è in ognuno di noi migliorare la qualità del sonno

Conosciamo insieme ANNALISA CHIOFALO

Professional Counselor indirizzo Bioenergetico Gestaltico - AssoCounseling A2801 - con esperienza in conduzione di classi di Bioenergetica.

Il corpo detiene le verità più ancestrali, più autentiche e la respirazione ci permette di entrare in contatto profondo con noi stessi.

La saggezza del corpo ci può aiutare a cogliere i segnali che qualcosa, fuori e dentro di noi non sta fluendo, e stimolarci a prendercene cura.

Per me la Bioenergetica è come un viaggio in barca a vela, in cui tutti protagonisti del viaggio collaborano e si integrano, cullati dalle onde del mare e a contatto con la natura che aiuta a mettersi a nudo e a vivere le emozioni in piena consapevolezza, senza giudizio, accogliendo ciò che il corpo suggerisce.

Praticando bioenergetica, mente, corpo ed emozioni trovano il loro posto, il loro bilanciamento, permettendo ai blocchi fisici ed emotivi di sciogliersi e lasciare fluire.

Ascoltiamo, onoriamo e arrendiamoci al nostro corpo diventando l'energia che vogliamo attrarre.

VILLA AGRESTE, l'Agriturismo a Ostuni.

Villa Agreste è una struttura rurale ottocentesca situata nelle campagne di Ostuni, a cavallo fra l'Alto Salento e la Valle d'Itria, operante dal 1995 e gestita dalla famiglia IAIA, olivicoltori da tre generazioni.

Il suo nome, Villa Agreste, esprime la sua duplice vocazione: l'amore per l'accoglienza e l'ospitalità e l'amore per la terra e l'agricoltura.

Dove siamo

L'agriturismo sorge in Puglia, a Ostuni, la 'Città Bianca', famosa nel mondo per il suo caratteristico centro storico interamente tinteggiato a calce bianca.

Immerso in un uliveto di migliaia piante secolari, dista solo 4 chilometri dalla costa ostunese, famosa per i suoi 20 chilometri di spiagge e insenature, circondate dalla macchia mediterranea; spingendosi pochi chilometri a Sud si trova la Riserva Naturale di Torre Guaceto, vero e proprio gioiello della nostra Regione.

La posizione privilegiata di Villa Agreste, baricentrica in Puglia, consente di raggiungere in breve tempo tutte le perle rare del nostro territorio: Cisternino, Martina Franca, Locorotondo, Alberobello, Castel del Monte, Otranto, Gallipoli, Lecce, Taranto e Bari.

Info e prenotazioni:
tel: 345 17 39 312 Annalisa Chiofalo

L'evento si svolgerà presso VILLA AGRESTE
Contrada Conca D'Oro, 72017 Ostuni BR
<https://goo.gl/maps/7JqNvez9vX1nH8w78>