

RINASCERE NEL CUORE

SEMINARIO RESIDENZIALE

29-30 APRILE - 1 MAGGIO

TRE GIORNI DI INCANTO

INSEGNANTI

Roberto C. 338 4484067

info@policrea.com - www.policrea.com

Tatiana V. 340 2291896

artienatura@gmail.com - www.artienatura.net



BENESSERE & ARMONIA

In questi 3 giorni ci ritroveremo al **Borgo Zen**, nella valle di Taleggio, BG immersi nella bellezza e nella natura, custoditi da spazi armonici, cullati dal centro benessere, da una cucina sana, ricca, vegetariana e tradizionale, rinvigoriti dal percorso di yoga e arti olistiche di benessere che vi proporremo in questo weekend per risvegliare in noi *le forze strabilianti della Primavera*.

La forza elegante e generosa dell'elemento del legno che caratterizza questa stagione ci invita alla crescita, *a sbocciare*, a far emergere *la nostra bellezza*, i nostri colori e il nostro vigore.

VI
ASPETTIAMO
CON LA
PRIMAVERA
NEL
CUORE

Vogliamo donare al nostro corpo, mente e spirito il nutrimento e l'energia per *germogliare e mostrare tutto il nostro splendore* e sentirci pieni di vita e nuovo entusiasmo, capaci, protetti e radiosi, al timone della nostra vita...per irradiare con la purezza della primavera gli spazi in noi che desiderano una ventata di aria fresca e nuova grinta... In questo weekend, *risvegliamo la nostra vitalità* attraverso un percorso olistico che ci invita a conoscere e contattare *l'energia dei chakras*, a sprigionare le risorse innate e profonde del nostro essere di armonia, forza, luce e calore.

IL BORGHO ZEN & IL PROGRAMMA

IL BORGHO ZEN: Tanta tranquillità e pace dei sensi - *La natura* incontaminata e selvaggia della provincia di Bergamo - *Animali selvatici* nei dintorni del Borgo - *Uno staff di persone un po' speciali* che credono e desiderano profondamente poter contribuire al benessere generale di questa micro-realtà e non solo - *Attenzione verso gli ospiti* senza invadenza: non esistono clienti ma ospiti - Sala Benessere con *vasca idromassaggio*, culla Alpha, e *sauna* da godere nei pomeriggi - *Un parco di 10000 mq* per rilassarsi all'ombra di cedri centenari - *Rispetto della diversità* - Ogni forma di cultura ed espressione è benvenuta - Servizio di *ristorazione a buffet* - Lenzuola, teli bagno e tutto ciò che ti serve per la cura personale - Su *richiesta massaggi* con pietre calde e altri trattamenti.

IL PROGRAMMA: **Mattino:** Pratica Yoga - Colazione - Passeggiate e pratiche olistiche nella natura, nel bosco, nella natura incontaminata della valle - Pranzo.

Pomeriggio: Spazio relax per godere di momenti di silenzio, riposo, condivisione, spazio benessere e trattamenti - Lavoro interiore e risveglio armonico dell'energia dei chakra - Yoga Class - Cena. **Sera:** Meditazione e Rilassamento guidato.

INFO & COSTI

€ 370 - Seminario e Pernottamento in Pensione Completa in Camera Singola.

€ 340 - Seminario e Pernottamento in Pensione Completa in Camera Doppia.

€ 320 - Seminario e Pernottamento in Pensione Completa in Camera Tripla.

€ 170 - Bimbi 6/11 anni in camera con i genitori - Bimbi fino a 5 anni gratis.

La quota comprende pernottamento pensione completa dal pranzo del sabato 29 Aprile al pranzo del lunedì 1 Maggio, accesso al centro benessere, merende e tisane pomeridiane, zona relax e quota seminario.

Buona Primavera
Roberto & Tatiana