

AmoMe

Vacanza olistica

AmoMe Vacanza

Si tratta di una vacanza di benessere della durata di 4 gg presso l'Agriturismo le Torracce di Valfabbrica (PG).

A differenza di una normale vacanza ci sarà la possibilità di partecipare a numerose attività di consapevolezza e meditazione, in linea con l'approccio AmoMe e di condividerle con altre persone in un clima di amorevolezza, accoglienza e positività. Ad esempio:

- Esercizi per tenere la mente sveglia, lucida, rilassata e consapevole come tecniche di meditazione, esercizi di consapevolezza e gioco
- Esercizi per tenere il corpo attivo e vitale come stretching, bodyfulness, danza e gioco
- Esercizi per rimanere in contatto con lo spazio del cuore come tecniche guidate, esercizi e condivisioni in coppia e in gruppo

Nel corso della vacanza sarà inoltre possibile ricevere sessioni individuali di tipo olistico e partecipare ad attività a cavallo (su prenotazione) per rendere l'esperienza ancora più ricca e nutriente.

La cucina vegetariana delle Torracce ci darà poi la possibilità di godere di un gustosissimo nutrimento per mente, corpo e anima.

La durata della vacanza è dal primo pomeriggio del giovedì 2 al pomeriggio di domenica 5 Settembre

