

RITIRO ALPINO „PER ME“ DAL SUONO AL SILENZIO

**Dedicati spazio e tempo nella naturalezza della montagna,
attraverso un consapevole risveglio dei sensi.**

In luglio 2019 - Date verranno pubblicate più avanti!

con musicoterapeuta Fabio Circelli e Anna Matteazzi massaggio sonoro



Attività:

- meditazione statica e dinamica con l'utilizzo di musiche e campane tibetane e in silenzio, automassaggio do-in, yoga dolce del risveglio.
- passeggiate tranquille nel gioiello naturale di Prato Piazza, nella valle di Braies nelle Dolomiti.
- su richiesta trattamenti individuali: massaggio campane tibetane, pranoterapia, musicoterapia, counseling.

Orari:

- Incontro giovedì alle ore 16 al parcheggio di Brücke, Prato Piazza
- Trasferimento col bus pubblico sul parcheggio dell'altopiano di Prato Piazza e camminata di 20 minuti fino alla baita
- si riparte domenica dalla baita alle ore 16:30 ca.

Vitto e alloggio:

- Baita privata nell'altopiano Prato Piazza situato nel Parco Naturale Fanes-Senes-Braies a 2000 metri d'altezza e parte del Patrimonio Naturale dell'Umanità UNESCO. Meraviglioso panorama naturalistico con scenari di montagna unici e una celeste pace.
- Baita con elettricità, acqua in taniche, con stufa a legna e fornello a gas, dormitorio da 10 posti, toilette a secco, 2 stube (stanze in legno con tavolo, sedie e stufa) e cucina.
- Menù vegetariano, vita di comunità - cucinare e pulire insieme.

Contributo:

- 350€ per vitto, alloggio e per attività corso.
- trattamenti individuali su richiesta: costo da pagarsi in loco 60€

Da portare:

- sacco a pelo, scarponi da montagna, scarpe comode, ciabatte per l'interno, bottiglietta, zaino.

Informazioni e prenotare:

Anna Matteazzi tel. 339 4662753, email: info@anklang.it

Fabio Circelli cel. 338 1919568, email: fabio.circelli@libero.it

