

Workshop e Vacanza in Sardegna

Yoga, Massaggi “Arts of Touch®” e Relax

Dal 1 al 5 ottobre 2018

con Françoise Bec, Elena Martorella e Helen Lehner



Immersi nella natura selvaggia, dove il profumo della terra sa di elicriso, il colore del mare è turchese, le spiagge sono incontaminate e i tramonti suggestivi.

Il metodo Arts of Touch®

Ancora poco conosciuto in Italia, il massaggio benessere Arts of Touch® è una forma di comunicazione attraverso il tatto, una sottile combinazione tra i massaggi californiani e asiatici.

Permette un rilassamento profondo e un prodigioso senso di benessere psico-fisico.

L'Arts of Touch® si definisce attraverso questi aspetti;

Dolcezza, Lentezza, Fluidità, Gesti rassicuranti ed Avvolgenti, Mobilizzazione passiva degli arti.

Questo massaggio olistico, come pochi altri, invita ad esplorare i misteri del corpo nelle sue dimensioni fisiche, emozionali e spirituali, con raffinatezza, rispetto ed intuito.



Il corso è aperto a coloro che hanno partecipato al corso introduttivo e a tutti i massaggiatori che desiderano scoprire il metodo. Il praticante sarà supportato e accompagnato nell'apprendimento del metodo Arts of Touch® con dimostrazioni tecniche, fasi pratiche di scambio e di condivisione. Verrà approfondito il massaggio nella posizione laterale e verranno analizzati tutti i punti essenziali; Radicamento e Centratura, Consapevolezza del corpo, Postura e Respirazione.

La mattina con Elena si faranno delle pratiche Yoga, fonte di salute energia e longevità.



Il soggiorno prevede:

8,00-9,30 Hatha Yoga

9,30-10,30 Colazione

10,30-14,00 Massaggi

Nel pomeriggio, tempo libero per bagni di sole e di mare cristallino, relax e passeggiate nelle spiagge meravigliose della Penisola del Sinis. Per avere la possibilità di godere a fondo della vostra vacanza, i pasti saranno liberi, ma sarà possibile organizzare cene in case di amici, nei ristoranti nelle vicinanze o di cucinare in loco. La casa dove alloggeremo si trova a San Giovanni del Sinis, a pochi metri dal mare, è provvista di camere da due a tre letti, due bagni, una bella cucina, un ampio salone e veranda vista mare.



Info e costi

La quota di questa vacanza-stage è di € 690.

Questa cifra comprende:

Pernottamento in questa bellissima casa (6 notti a partire dal 30 settembre con colazione inclusa).

Partecipazione alle sessioni di Yoga.

Partecipazione pratiche di massaggio.

Pranzo, cena e spese di viaggio a carico dei partecipanti.

Come raggiungerci:

Il mezzo più comodo e veloce è l'aereo fino a Cagliari, il costo è ragionevole se volate con Ryan Air.

All'aeroporto di Cagliari c'è la stazione interna con la linea diretta per Oristano, ci sono treni circa ogni ora e il tempo di percorrenza è di circa 60 minuti.

Dalla stazione di Oristano possiamo organizzare un pulmino o un taxi a pagamento.

Se preferite venire in auto, potete prendere il traghetto, da Genova a Porto Torres o Olbia e in 2 ore circa di auto siete a destinazione.

Iscrizione

L'iscrizione avverrà con il pagamento via bonifico bancario dell'acconto di 200 euro.

Saldo sul posto in contanti o via bonifico bancario (presentare giustificativi il primo giorno del corso)

Coordinate bancarie

Beneficiario: BEC FRANCOISE

Iban: IT55G020083069000005199726

CAUSALE: ACCONTO CORSO IN SARDEGNA+ NOME E COGNOME

Chi siamo...



Françoise Bec

Fisioterapista, praticante e formatrice Arts of Touch[®], pratica lo yoga, il thai chi e la meditazione Mindfulness, motivata dall'ascolto e la condivisione benevola.

Cellulare: +39 335363895

e-mail: francoisebec.kine@gmail.com



Elena Martorella

Ama vivere nella maniera più semplice e rispettosa per la Terra.

Insegnante di Hatha Yoga; ha appreso le linee guida che segue le ha apprese in India e dalla scuola di Torino presso l'I.S.Y.C.O. Praticante del Massaggio Arts of Touch[®].

Cellulare: +39 3381471115

e-mail: elena.marto@gmail.com



Helen Lehner

Formata al massaggio Arts of Touch[®], Esalen e Lomi Lomi Nui.

Praticante e formatrice Arts of Touch in Francia e in Svizzera.

Cellulare: +41 417102128

e-mail: helen.lehner@inspirata.ch

ARTS OF TOUCH[®]

www.massageartsoftouch.com

INSPIRATA[®]

www.inspirata.ch