



7 VIE PER LA LONGEVITÀ DI MENTE E CORPO



**A CHAMOIS DAL 14 AL 19 LUGLIO
PER RISVEGLIARE LA TUA ENERGIA VITALE**

Programma

Ho pensato a un percorso di consapevolezza improntato sulla praticità, sulla bellezza, sul piacere di stare nella relazione con gli altri.

L'intento principale è aiutarvi ad imparare ad introdurre nella vita di ogni giorno alcune buone pratiche per migliorare la qualità della salute della vita della mente e del corpo.

Parole d'ordine saranno autentica semplicità e divertimento per attivare il circolo virtuoso della motivazione per vivere con costanza e contemporaneità le pratiche acquisite durante il soggiorno

Il luogo scelto per iniziare questo cammino insieme è Chamois: un piccolo e incantevole Borgo Alpino della Valle D'Aosta a quota 1815 m.

Dal 2006 può fregiarsi dell'appellativo di "Perla delle Alpi" e fa parte di una costellazione di località dell'arco alpino che associa luoghi montani fra i più belli d'Europa, uniti dalla comune volontà di promuovere la tutela del territorio e gli spostamenti liberi dal vincolo dell'automobile. A Chamois si arriva solo in funivia o a piedi!



Alloggeremo in due Baite antiche ristrutturate modernamente. Ci saranno solo 6 camere a disposizione, abbiamo voluto garantire un'atmosfera dal sapore familiare con spazi simili a quelli di casa nostra per mettervi più velocemente a vostro agio.

L'immersione in un territorio favoloso, l'energia della pietra e il calore del legno delle baite in cui soggiorneremo e 7 professionisti in sintonia con la filosofia del progetto, sono la cornice ideale per accompagnarvi al meglio lungo le 7 Vie per la longevità di Mente e Corpo.

Il mio augurio è che sia solo l'inizio!

Vi aspettiamo a Chamois domenica 14 luglio

Saremo ad attendervi all'uscita della funivia per accompagnarvi alle Baite dove alloggeremo

Vi daremo il benvenuto dalle 11 alle 12 e poi ci prepareremo per il pranzo.

Le giornate a Chamois sono state organizzate per permettervi di acquisire delle semplici e buone pratiche rispetto ai 7 pilastri su cui si basa il Fitness Cognitivo. Sarete accompagnati da 7 professionisti che si occuperanno di spiegarvi i motivi per cui è importante dedicarsi con costanza e contemporaneità delle sette Vie. Nelle varie sessioni di approfondimento gli specialisti vi illustreranno le teorie di riferimento, ma soprattutto vi offriranno gli strumenti perché possiate, una volta a casa, mettere in pratica quanto appreso durante il soggiorno.

A ognuno verrà fornito un piccolo vademecum con le informazioni di base rispetto alle sette aree, ma avrà delle pagine bianche da arricchire con i suggerimenti e le indicazioni forniti dai professionisti in base alle specifiche esigenze personali.

E' stato pensato un tempo per far sì che ognuno possa avere dei chiarimenti personali e delle indicazioni rispetto alla propria condizione psicofisica e medica. Mangeremo tutti insieme, all'aperto quando possibile. Avremo il privilegio di godere del menù ideato e realizzato dallo Chef Giovanni Allegro



Le colazioni saranno servite dalle 7,30 alle 8.30 , i pranzi dalle 12.30 alle 13.30, le cene dalle 19.30 alle 20.30. E' previsto un momento di riposo pomeridiano. Ogni mattina - esclusa l'ultima in cui faremo una sessione di Yoga energizzante con Roberta Maserà - faremo un'ora di risveglio muscolare con Gianni Bonin a cui seguiranno di giorno in giorno diverse attività.

Gianni Bonin ci permetterà di avvicinarci dolcemente alla tecnica della camminata nordica in uno scenario decisamente unico.

Avremo la dott.ssa Chiara Cellini che ci aiuterà a fare una analisi del nostro potenziale e a focalizzare la nostra attenzione sui punti di forza e sulle nostre fragilità attraverso il metodo S.F.E.R.A.

La dott.ssa Luisa Dodaro ci aiuterà ad acquisire degli strumenti per leggere, prevenire e gestire situazioni di stress attraverso la pratica della mindfulness.

La dott.ssa Michela Pessot ci spiegherà come proteggere il sonno e come raggiungere nuovi equilibri grazie ad una buona igiene del sonno.

Roberta Maserà e la dott.ssa Luisa Dodaro ci aiuteranno a comprendere come le pratiche meditative possono aiutarci a raggiungere nuovi livelli di consapevolezza e a curare la nostra vita spirituale.

Io dott.ssa Lisa Ardenghi mi occuperò della parte "ludoterapica " con la ginnastica dolce per la mente. Vi spiegherò come allenare le nostre funzioni cognitive superiori utilizzando una selezione di giochi di società e divertendoci insieme agli altri.

Concluderemo sempre la giornata trascorsa insieme con una pratica di respirazione e rilassamento, la prima e l'ultima sera, avremo una sessione di Yoga Nidra con Roberta Maserà.

Ci auguriamo che possiate apprezzare un così ricco programma pensato proprio per portarvi a casa l'opportunità e gli strumenti per aumentare la qualità della vostra vita , della vostra relazione con voi stessi, con l'ambiente che vi circonda, con le persone con cui vi relazionate.

Tariffe

Il costo del soggiorno completo (escluso il viaggio per raggiungere Chamois)

600 Euro in camera tripla

700 Euro in camera con letto a castello

800 Euro in camera matrimoniale

1100 Euro in camera a uso singolo

I bagni sono in condivisione nella zona notte e nella zona giorno

Per formalizzare l'iscrizione va completato il modulo e versato un acconto dell'80% entro il 31 maggio

Il soggiorno verrà organizzato con un minimo di 10 partecipanti e un massimo di 13

Attrezzatura necessaria

Abbigliamento caldo e comodo da montagna, scarponcini, cappellino e crema solare. Abbigliamento antipioggia e vento. Verranno forniti tappetini per la meditazione e le racchette per la camminata nordica

Per conoscermi e per avere maggiori informazioni potete telefonarmi al 393 9279337 oppure scrivermi alla mail ardenghilisa@gametrainer.it - www.gametrainer.it



7 VIE PER LA LONGEVITÀ DI MENTE E CORPO



A CHAMOIS DAL 14 AL 19 LUGLIO
PER RISVEGLIARE LA TUA ENERGIA VITALE



Giovanni Allegro è insegnante di cucina a “Cascina Rosa”, la scuola di cucina per la salute presso l’Istituto Nazionale Tumori di Milano. Collabora con numerose scuole e associazioni interessate ad approfondire la relazione che lega il cibo al nostro benessere e a quello dell’ambiente che ci circonda. Nelle lezioni di cucina Giovanni invita a riscoprire il piacere di cucinare un cibo buono e capace di donare salute, proponendo esempi di ricette semplici che lascino spazio alla nostra creatività.



Giovanni Bonin è istruttore nazionale di Nordic e Fitwalking, Trail e Ginnastica finalizzata al benessere presso il CNSL (EPS riconosciuto dal CONI) Presso il dipartimento di Formazione dello stesso Ente è formatore di Istruttori. Con Esperienze in ambito agonistico oggi predilige l'insegnamento dello Sport volto al miglioramento del benessere psicofisico della persona.



Chiara Cellini. Psicologa Psicoterapeuta ad orientamento Sistemico relazionale, Ipnoterapeuta (Ipnosi clinica e Comunicazione Ipnotica) presso il C.I.I.C.S. Istituto Franco Granone di Torino dove ha conosciuto e applicato il modello S.F.E.R.A. nell'ambito della Psicologia dello Sport (riconosciuto nel panorama olimpico) ai fini di potenziare e migliorare le capacità dell'individuo.



Roberta Masera, titolare di “Shiatsu e massaggi” si occupa di benessere dal 2000. Presso il suo studio di Biella, dove vive e lavora, offre sessioni individuali di Shiatsu, Massaggio olistico, Nuad Bo-rarn e Yoga. Da sempre alla ricerca di stimoli nuovi, ha trascorso alcuni anni in una comunità spirituale. L'ascolto di sé, la consapevolezza, il considerare il proprio corpo come un luogo sacro che ospita la nostra vera essenza, sono, secondo Roberta, le basi di un efficace percorso dedicato al benessere.

www.shiatsuemassaggi.it





Michela Pessot, medico psichiatra libero professionista si dedica alla cura l'essere umano con una visione di insieme, abbracciando la saggezza delle antiche medicine con la scienza attuale. Oggi la disciplina della PNEI (psico-neuro-endocrino-immunologia) riassume il suo modo di curare e a tal scopo oltre alle competenze psichiatriche utilizza la fitoterapia e l'omeopatia. Ha fondato a Torino il Centro Medico Hildegarda. Dipinge e scolpisce firmando le sue opere con lo pseudonimo di Cannella - www.michelapessot.it



Luisa Paola Dodaro Psicologa Psicoterapeuta, applicatrice e Supervisore del metodo EMDR e applicatrice del metodo IADC. Utilizza un approccio olistico al paziente come risultato di un'ecclettica formazione in ambito alimentare, in psico-neuro-endocrino-immunologia, psicologia del benessere, aromaterapia, musicoterapia e Mindfulness



Lisa Ardenghi, Game Trainer e applicatore del metodo Bright Start. Si occupa di reinterpretare e utilizzare i giochi per sviluppare, stimolare, potenziare, sostenere quelle funzioni cognitive, motorie, relazionali utili per una migliore qualità della vita della mente. Attraverso percorsi di fitness cognitivo e con i cicli di ginnastica dolce per la mente, promuove uno stile di vita che si prende cura della vita della mente. www.gametrainer.it

