

**DETOX
ANIMA E CORPO
A
FUERTEVENTURA**

1-8 settembre 2019

Se stai leggendo questo pdf, è perché:

in te c'è la voglia di lasciare andare tutto ciò che ti ha intossicato, a livello
fisico ed emotivo;

vuoi fare pulizia, dentro e fuori, per liberarti da tutto ciò che, da troppo
tempo, ti appesantisce;

in te c'è un'anima selvaggia che, forse, troppe volte hai messo a tacere;

non vedi l'ora di riprendere in mano la tua vita,
di riaccendere il fuoco che hai dentro
e di riscoprire quella forza e quel potere
che sono sempre stati dentro di te.

Semplicemente, hai voglia di iniziare ad amarti di più
e di imparare a farlo nel modo più intenso,
perché te lo meriti,
sai di meritartelo,
anche se spesso l'hai dimenticato.

RISVEGLIA IL TUO SPIRITO SELVAGGIO
SEGUIMI A FUERTEVENTURA
PER UN'ESPERIENZA UNICA E TOTALIZZANTE

*“Quando non puoi, non sai, non vuoi ascoltare gli spiriti della Natura,
non sei in grado di ascoltare neppure te stessa..
Anche tu infatti sei, come la Natura, l'insieme di più parti.*

In te, c'è il tuo spirito animale, il tuo spirito bambino, il tuo spirito guerriero, il tuo spirito magico, il tuo spirito logico (quello che ha prevalso nella tua società), il tuo spirito romantico.., il tuo spirito creativo.. e, infine, il tuo spirito guida, il tuo maestro interiore.

Per realizzare te stessa devi realizzare innanzitutto il completamento e la gioia di ogni aspetto della tua anima, ovvero di ogni spirito che ti compone.

*Finchè il tuo spirito selvaggio, o la tua bambina, o l'animale, o il mago, sono feriti,
sofferenti, imprigionati,
tu non puoi pervenire alla tua realizzazione.*

Per guarire le parti che ti compongono devi innanzitutto poter dialogare con esse e comprenderle:

ciò non è possibile quando non intendi il linguaggio poetico del rispetto e dell'amore attraverso il quale si esprime la Natura,

perché allora significa che il tuo cuore è chiuso e tutta la tua energia si è ritirata nella tua mente.

Innanzitutto tieni sempre aperto il tuo cuore.”

(Selene Calloni Williams)

Prendi la decisione di volerti bene: lascia a casa tutto ciò che ti intossica per tutto l'anno e regalati una settimana in un contesto naturale di estrema bellezza, dove il clima è mite tutto l'anno e l'energia del vento e del mare sono fonte di continua ispirazione.

Un'isola indomabile, come solo un'anima libera può essere.

*“Fuerteventura è testarda come il mare,
capricciosa come il vento”.*

Potrai prenderti cura del tuo corpo e della tua anima, con yoga, meditazione, sessioni individuali di counseling, massaggi, sole e mare.

Il tutto con un unico obiettivo: liberarti da tutto ciò blocca le tue infinite possibilità e ti impedisce di vivere una vita davvero ispirata.

“Che tutto in te sia gioia. Questa è la tua meta.”

Saremo accolti da Laura e Heiko in un posto magico, ai piedi di un vulcano: la 7 LEMONS HOUSE, dove tranquillità, silenzio, attenzione ai dettagli, immersione nella natura, sono le parole chiave.

Brunch, cena, pic-nic per le escursioni, snack e tea del pomeriggio, tutto vegetariano e cucinato con ingredienti freschi, sani e naturali, senza conservanti, coloranti o additivi.

*“Il corpo diventa ciò che sono gli alimenti,
come lo spirito diventa ciò che sono i pensieri”*

Ci prenderemo cura di te, in ogni più piccolo dettaglio, per farti riscoprire che la gioia e il piacere sono la tua vera natura e non dipendono da nulla di esterno a te.

Completano l'esperienza, per chi lo desidera, massaggi, corsi di cucina naturale, lezioni di StanUpPaddle, lezioni di surf, bike tour ed escursioni, tra cui l'escursione al vulcano, a Lobos e all'isola di Lanzarote, a pochi minuti di traghetto.

Naturalmente, nel tempo libero, visiteremo le più belle spiagge dell'isola, rilassandoci tra spiaggia, sole e mare.

PROGRAMMA (oltre a spiaggia, sole e mare...)

- Una sessione di counseling individuale per capire quali sono i tuoi blocchi e le tue limitazioni
- Una lezione di yoga al giorno
- Corso di meditazione
- Tecniche di rilassamento
- Tecniche energetiche
- Pranayama (respirazione)
- Regressione alle vite precedenti secondo il metodo simbolo-immaginale per pacificare le emozioni "perturbanti"

ARGOMENTI TRATTATI DURANTE IL SEMINARIO

- Come lasciare andare ciò che non ci serve
- Elevare le frequenze vibrazionali
- Non avere paura dei cambiamenti
- Sostituire alla paura che tutto andrà male, la fede incrollabile nel fatto che tutto sarà perfetto
- Trasformare i nostri problemi, dolori e disturbi nel nostro più grande patrimonio
- Pacificare le emozioni perturbanti
- Creare la nostra realtà, anziché subirla
- Mettere a fuoco la missione della nostra anima e perseguirla con coraggio e senza esitazione

BONUS DI BENVENUTO

Un massaggio per iniziare a volerti bene!

AD ACCOMPAGNARTI IN QUESTO VIAGGIO

PER IL CORPO E PER L'ANIMA:

ILARIA MANZA

(LILA YOGA ASD)

CHI SONO

Insegnante di Yoga Integrale, Yin Yoga e Yoga Sciamanico, Mindfulness Immaginal e Counselor.

Ho approfondito (e continuo ad approfondire) diverse tradizioni spirituali e tecniche energetiche, tra cui reiki, theta healing, metodo psych-k, sciamanesimo, meditazione buddhista, tantrismo e, soprattutto, il metodo simbolo-immaginale di James Hillman (applicato, in particolare, al counseling e alle regressioni).

Sono affascinata dalla connessione tra corpo, psiche e anima.

Per questa ragione, ogni pratica che voglio farti sperimentare, di qualunque tradizione, si basa sull'idea che, rivolgere la propria attenzione – liberata da condizionamenti e giudizi – al corpo, significhi porgere l'orecchio al richiamo dell'anima e che il corpo – che è anima – attenda solo di essere ascoltato.

PERCHE' DOVRESTI VENIRE CON ME A FUERTEVENTURA

Perché ci sono passata. Mi sono smarrita e ritrovata tante volte.

Ogni volta, cercavo di riprendere il controllo della mia vita, calcolavo come fosse più conveniente agire per “fare la mia rivoluzione”, per poi comprendere che non sono il calcolo e la razionalità a cambiarti la vita, ma la libertà di essere te stessa e, alla fine, questa libertà altro non è che amore!

Iniziare ad amarti è il primo passo verso ogni vero cambiamento..

DETTAGLI TECNICI

QUANDO

1-8 settembre 2019

Apertura dei lavori di gruppo, la sera del 1 settembre, ma inizierò le sessioni individuali di counseling durante la giornata, in base al vostro orario di arrivo.

Chiusura dei lavori di gruppo: la sera del 7 settembre.

DOVE

A Fuerteventura (Lajares), a pochi minuti dalle famose spiagge di Corralejo e di El Cotillo, presso il 7 Lemons House, un angolo di paradiso a conduzione familiare.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

Euro 870,00.

Acconto: euro 300,00 (non rimborsabile) alla prenotazione.

Saldo entro il 31 luglio 2019.

E' consigliato di prenotare il prima possibile anche per risparmiare sul volo aereo.

MODALITA' DI PAGAMENTO:

Bonifico bancario a LILA YOGA ASD, Via Ronchi Alti 12, Nave (BS) – Credito Cooperativo di Brescia – filiale di Nave Cortine

IBAN: IT70 J086 9254 8010 4000 0409 342

LA QUOTA COMPRENDE:

- * pernottamento (negli appartamenti della 7Lemons House);
- * brunch, cena, snack e tea del pomeriggio (sempre presso la 7Lemons House);
- * una lezione di yoga al giorno;
- * seminario di meditazione, tecniche energetiche e pulizia emozionale;
- * una sessione individuale di counseling di 60 minuti;
- * massaggio di benvenuto;
- * escursione al vulcano per una suggestiva meditazione.

LA QUOTA NON COMPRENDE:

- * volo aereo;
- * corsi ed escursioni facoltative (lezioni di cucina naturale, lezioni di StanUpPaddle, lezioni di surf, escursioni alle isole di Lobos e Lanzarote, etc);
- * noleggio auto/biciclette;
- * sessioni di counseling aggiuntive;
- * tutto quanto non espressamente indicato in “La Quota Comprende”.

(Numero di posti limitati: max 6 persone).

PER ULTERIORI INFORMAZIONI: CHIAMAMI AL 347/0584305

*“L’unica regola del viaggio è:
non tornare come sei partito.
Torna diverso.”*