

Vacanza Benessere

Sant' Angelo - Ischia Il Giardino del Nonno



Una pausa rigenerante in un posto paradisiaco: yoga, mindfulness, terme, cibo delizioso...

momenti di condivisione e tempo per prenderti cura di te e dei tuoi bisogni .

a cura di **Laura Onor Silvia Grasso**

Silvia Grasso - Psicopedagogista e Insegnante di Mindfulness e Compassion certificata, trainer T.R.E. (Trauma and Tension Releasing Exercise), insegnante di yoga in formazione.

Pratico regolarmente yoga da 30 anni e l'incontro nel 2010 con la Mindfulness ha segnato una svolta nella mia vita personale e professionale.

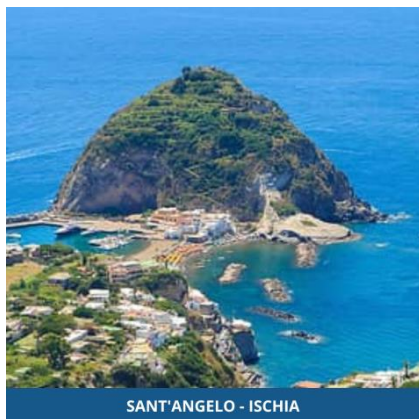
Conduco gruppi e ritiri di Mindfulness e Yoga.

Laura Onor - Psicologa psicoterapeuta, Insegnante di Mindfulness e di Compassion certificata. Ho conosciuto la Vipassana nel 2001 e pratico yoga da più di 20 anni.

Dal 2010 la Mindfulness è diventata parte della mia vita e della mia professione.

Conduco gruppi e ritiri di Mindfulness e Compassion.

IL RETREAT



SANT'ANGELO - ISCHIA



PISCINA TERMALE ESTERNA

Nella splendida cornice dell'isola di Ischia, celebre per gli splendidi paesaggi e le proprietà terapeutiche delle sue sorgenti termali, soggiungeremo presso l'agriturismo Il Giardino del Nonno, accolti dalla famiglia della signora Anna.

RETREAT YOGA MINDFULNESS TERME- Il Giardino del Nonno

Una vacanza benessere con 2 sessioni di pratica al giorno yoga e mindfulness, al mattino prima o dopo colazione e nel tardo pomeriggio (9.30/10.30 - 18.00/19.00) per ritrovare il tuo equilibrio psicofisico e fare una pausa rigenerante.

Tempo libero dalle 10.30 alle 18.00 per goderti le meraviglie del luogo in consapevolezza, prenderti cura di te e visitare l'isola, i numerosi parchi termali e le spiagge dei dintorni. Gli orari potranno subire leggere variazioni a seconda dell'organizzazione della giornata e del gruppo.

DOVE

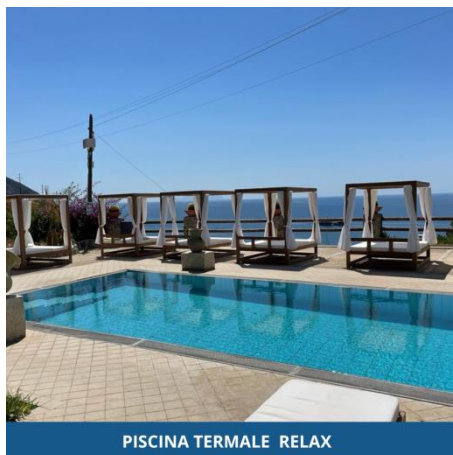
Il Giardino del Nonno - Sant'Angelo - Ischia

QUANDO

giovedì 1 - domenica 4 maggio 2025



YOGA novembre 2023



PISCINA TERMALE RELAX



RISTORANTE

INFORMAZIONI

Il **viaggio non è compreso** (ci sono voli low cost dalle maggiori città); per chi lo desidera è poi possibile organizzare un **transfer dalla stazione o dall'aeroporto di Napoli** al porto di Pozzuoli **comprensivo di traghetto e taxi A/R per Sant' Angelo, Ischia**, al costo di 100€ A/R circa. C'è comunque un comodo servizio bus Alibus per la tratta aeroporto/stazione/porto di Napoli, al costo di pochi euro. La struttura si trova sulla collina di Sant'Angelo affacciata sul mare e per raggiungerla, se non si desidera camminare, è disponibile un servizio di macchine elettriche al costo di 5 euro circa a persona.

- **Il retreat inizierà giovedì 1 maggio alle 18,00 e terminerà domenica 4 maggio 2025 (dopo la pratica del mattino).**
- **Per gli operatori clinici (medici, infermieri, psicologi) è possibile accreditare il retreat con 10 ECM (costo a parte circa 70/100 euro) con un numero minimo di iscritti.**
- **Tuttavia, nel caso l'evento non venisse accreditato, iscrivendosi al ritiro, è comunque possibile concordare con il ns. provider corsi a 10/60 ECM, al costo di 40 euro a persona (info tel. 3393842483).**
- **Data la complessità dell'organizzazione del ritiro, la quota di partecipazione al corso non può essere rimborsata in caso di disdetta; è tuttavia possibile concordare, per validi motivi, la partecipazione ad un altro corso o ritiro organizzato dalle docenti.**
- **Per le pratiche è consigliato un abbigliamento comodo, eventualmente un piccolo cuscino da meditazione e una copertina. I tappetini yoga sono forniti dalla struttura.**

COSTI

Iscrizione al corso: per iscriversi è necessario versare entro il 30 gennaio 2025 un primo acconto di 70€ sull'iban che vi verrà inviato dopo aver compilato il modulo online al link:

<https://forms.gle/76Zxs75Lvxs4zkjv5>

I POSTI SONO LIMITATI: per prenotare il proprio posto conviene completare l'iscrizione al più presto; in questo modo è possibile riservare le camere migliori nella struttura.

Costo del corso: 200€ - retreat 4 giorni

Il saldo del corso, di euro 130 dovrà essere versato entro fine marzo 2025.

Il costo del retreat non comprende il pernottamento (da versare separatamente in struttura):

- in camera doppia (superior vista mare), con mezza pensione e uso piscine termali: 110€ a notte a persona

- in camera doppia standard, con mezza pensione e uso piscine termali: 100€ a notte a persona

- in suite, con mezza pensione e uso piscine termali: 120€ a notte a persona

- supplemento camera singola 35 € a notte (uno sconto potrà essere applicato per validi motivi)

Completata l'iscrizione sul modulo, è anche necessario versare una caparra all' hotel, di 100 euro a persona, per il pernottamento (l'iban verrà inviato nel gruppo whatsapp).

Sarà creato un gruppo whatsapp con i partecipanti per info sul retreat.

