

Pura magia...
ti lasci scivolare piacevolmente in acqua calda...
serenamente ti abbandoni e delicatamente ti fai condurre
in meditazione verso ricordi remoti...
ti godi la sensazione di assoluto riposo e rilassamento...
assaporando una nuova consapevolezza della gioia
e dell'amore... anche se sei single...



TANTRIC AQUA WELLNESS



**Montegrotto Terme (Padova)
Hotel Continental**

TURNO A: sabato dalle 10 alle 16

TURNO B: sabato dalle 16 alle 22

TURNO C: domenica dalle ore 10 alle ore 16

E' possibile partecipare anche solo a una giornata o a un turno

**WEEK-END ESPERIENZIALE DI MEDITAZIONE, TANTRA, RILASSAMENTO,
EQUILIBRIO, SERENITA', MASSAGGIO...
TUTTO IN ACQUA TERMALE...
DEDICATO ALL'AMORE CHE E' IN TE...**

TANTRA significa "tecnica per ampliare la Coscienza". Il Tantra è uno strumento per ri-conoscersi e ri-trovarsi scoprendo, attraverso la Consapevolezza, la magia della Relazione. E' una tecnica fondata sull'esperienza, sulla pratica nella vita quotidiana.

Attenzione, Movimento, Ritmo, Suono e Respiro, sono le chiavi che portano all'ampliamento della Coscienza di Sé.

Tutti questi aspetti vengono trattati nel Tantric Aqua Wellness, lavoro corporeo praticato in acqua calda a 34° - 36°. L'attivazione dell'energia, del respiro, di tecniche di meditazione e massaggio dolce, di mobilizzazione delle articolazioni, di stretching e rebalancing, sono le pratiche utilizzate.

Il Tantric Aqua Wellness è facile ma efficace poichè, attraverso il potere dell'acqua calda, non solo viene agevolata la "Coscienza di Sè", ma, agendo in profondità, si sciolgono i blocchi energetici e le paure (non solo legate all'acqua!), le tensioni, i dolori muscolari e della schiena. E' una disciplina lasciata all'improvvisazione (non vi sono movimenti prestabiliti), che aiuta a sviluppare l'intuizione e l'empatia tra i protagonisti.



Apprendimenti e benefici:

- Riconoscere la propria energia vitale;
- imparare a percepirla e a “muoverla” nel corpo;
- rilassarsi, divertirsi e godere del piacere dei sensi;
- imparare a respirare in modo sano ed utile;
- vivere in maniera piena ed accogliente le relazioni e la sessualità;
- entrare nello stato meditativo per accedere alla fonte di naturale benessere;
- sviluppare l'intuizione ed il piacere di Essere;
- conoscere ed accettare il proprio corpo e ritrovare grazia ed agilità nei movimenti.

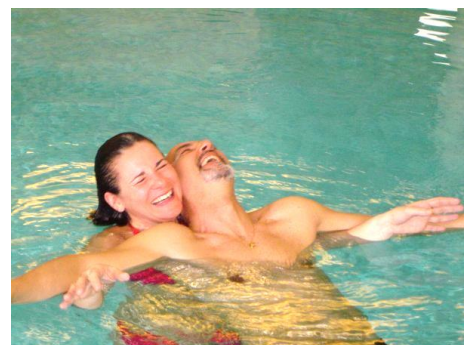
Perché è utile seguire questo seminario

per acquisire una nuova ed evoluta consapevolezza della propria energia vitale ed apprendere un semplice strumento per entrare in rapporto con il prossimo, con delicatezza e profondità. L'attivazione energetica nell'acqua termale agevola ed accelera il processo di consapevolezza interiore anche in coloro che abitualmente utilizzano maggiormente il canale mentale/razionale veicolando facilmente verso lo stato meditativo e donando immediato e duraturo rilassamento e benessere. Agli operatori fornisce nuove chiavi di lettura energetica e relazionale.

La partecipazione è libera a tutti: singles o coppie, giovani e meno giovani d'età, principianti od esperti, senza controindicazioni. Non sono richiesti pre-requisiti né capacità natatorie

Perché partecipare

- Perché è facile ma efficace, agisce in profondità sciogliendo i blocchi energetici, le paure (non solo legate all'acqua!), le tensioni, i dolori muscolari e della schiena.
 - Per scoprire una esclusiva opportunità di benessere in questo nuovo, efficace ed immediato modo di entrare in contatto con la propria energia tantrica
 - acquisire una nuova consapevolezza di sé, apprendere delle tecniche da utilizzare anche nella vita quotidiana
 - Per vivere e sperimentare in questo percorso unico, il nostro metodo olistico di benessere, pratiche antiche eppur attuali che aiuteranno tutte le tue parti (emotiva, fisica, mentale e spirituale), a ritrovare la loro completezza ed integrità
 - per entrare in contatto con il tuo mondo interiore, ritrovare serenità, riequilibrare le emozioni;
 - Per sapere che non c'è bisogno di andare dall'altra parte del pianeta per vivere un'avventura veramente unica e affascinante
 - Per divertirti e conoscere nuovi amici e capire che c'è altro nella vita, oltre al quotidiano tran tran
 - Per creare uno spazio tuo dove essere te stesso e amarti così come sei
 - Per diventare più bello e più naturale
- Per vivere un'esperienza indimenticabile, con persone speciali



Contenuti fondamentali

- attivazione sensoriale e percezione energetica
- respirazione consapevole e meditazione
- movimento armonico e massaggio
- riequilibrio energetico con le campane tibetane

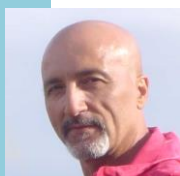
Un'ulteriore fantastica opportunità di benessere dedicata a chi desidera conoscere un nuovo, efficace ed immediato modo di entrare in contatto con la propria energia tantrica.

Conduce



Sabina Balak Chiarion - Operatrice e Counselor, docente e ricercatrice olistica. Diversi cammini di crescita personale la portano a desiderare di condividere la gioia del cuore con chiunque incontri sulla sua strada. Sceglie di dedicarsi con entusiasmo ed amorevolezza, alla diffusione del modello olistico come metodo per migliorare la qualità della Vita. Insegna Massaggio, Tecniche corporee, Tecniche di Mindfulness, Crescita Umana e Trasformazione emozionale. Con il Dott. Franco Lenna progetta e diffonde il Tantric Aqua Wellness (Tantra e Meditazione in acqua Termale), straordinaria ed efficace metodica per trovare immediato benessere ed equilibrio psico-fisico. Contatto: centrolos@yahoo.it

e staff...



Isha Orazio Lavore - Operatore Olistico specializzato in “Tecniche corporee” e “Crescita umana e trasformazione emozionale”, iscritto al Registro SICCOOL. Dal mondo delle arti marziali (Full Contact e Kickboxing), approda all'olismo come operatore professionale di Shiatsu. Docente di Massaggio e Tecniche corporee. Co-docente di Crescita umana e Trasformazione emozionale. Opera a Roma, Pordenone e Udine. Contatto: isha64@hotmail.it

Orari di svolgimento

Le attività guidate iniziano sabato alle ore 10.00 e si concludono domenica alle ore 16.00. Dopo tale orario, sino alle ore 18.00 è possibile l'utilizzo libero della piscina.

TURNO A: sabato dalle 10 alle 16

TURNO B: sabato dalle 16 alle 22

TURNO C: domenica dalle ore 10 alle ore 16

Arrivo e ricevimento: mezz'ora prima dell'inizio del turno. Per rispetto ai partecipanti e per un corretto svolgimento delle sessioni nei turni stabiliti, chiediamo la massima puntualità nell'arrivo (mezz'ora prima dell'inizio del turno).

TERME DI MONTEGROTTO (Padova)



Montegrotto Terme (Padova)

Hotel Continental – Via Neroniana, 8 –

(www.continentaltermehotel.it) Spettacolare è la location che abbiamo: una dependance con camere e una magnifica piscina di quasi 1000 mq a nostro uso esclusivo!!!

Siamo certi che questo seminario rimarrà memorabile a tutti coloro che parteciperanno!

COME ARRIVARE:

IN AEREO: Aeroporto di

Venezia o Treviso, poi treno fino a Montegrotto Terme. L'Hotel si trova a pochi minuti dalla Stazione Ferroviaria.

IN TRENO: Stazione FS di Montegrotto Terme. L'Hotel si trova a pochi minuti dalla Stazione Ferroviaria.

IN AUTO: dal nord Italia, autostrada fino a Padova ovest, poi seguire indicazioni Abano Montegrotto. Uscire ad Abano, seguire indicazioni prima per Abano poi per Montegrotto. La via Neroniana è vicina alla Stazione FS. Dal sud Italia, autostrada Bologna - Padova, uscita Padova ovest quindi seguire indicazioni Abano Montegrotto. Uscire ad Abano, seguire indicazioni prima per Abano poi per Montegrotto. La via Neroniana è vicina alla Stazione FS.



Programma

Il programma prevede, in linea di massima:

- Sabato inizio attività alle ore 10, segue il pranzo a buffet
- Nel pomeriggio (primo -A- e secondo -B- turno), proseguono le sessioni di meditazione e le attività in acqua che si alterneranno a momenti di pausa e condivisione fino alle ore 22,
- I pasti verranno consumati nelle pause tra un esercizio e l'altro
- Domenica (terzo turno - C-): sessioni di meditazione, attività in acqua e condivisione fino alle ore 16.00
- Dalle ore 16 alle ore 18 la piscina è a disposizione dei partecipanti per attività libera.

Quota di partecipazione

La quota sociale di partecipazione a persona per SINGOLI TURNI:

Turno A	valore corso € 99,00	quota Centro Olos € 63,00
Turno B	valore corso € 130,00	quota Centro Olos € 81,00
Turno C	valore corso € 130,00	quota Centro Olos € 99,00

Iscrizione a più turni

Turno A + B	(anziché 144,00)	€ 108,00
Turno B + C	(anziché 180,00)	€ 145,00
Tutti e 3 i turni	(anziché 243,00)	€ 189,00



Ulteriori agevolazioni

- Per chi porta amici (chiedi info dettagliate)
- Per i soci promoter, borse di studio con voucher (chiedi info dettagliate)
- Per coloro che si iscrivono o sono iscritti ai percorsi professionali olistici di Centro Olos (chiedi info dettagliate)
- Per chi ha meno di 26 anni o più di 60 (chiedi info dettagliate)
- Per coloro che hanno basso reddito documentato da certificato ISEE
- Riduzione del 50%, applicate sugli importi dei turni pieni, non cumulabili con altri sconti e solo in caso di disponibilità vacanti, a coloro che hanno già partecipato alle precedenti edizioni (si consiglia prenotazione).

La quota include

- tutte le meditazioni e sessioni di attività in acqua e a terra (nei 3 turni per un totale circa 20 ore di attività)
- L'utilizzo libero della piscina per esercitazioni domenica pomeriggio dalle 16 alle 18
- L'esclusività della piscina e della struttura adiacente per tutta la durata del seminario
- Disponibilità della struttura per pernottamento a prezzo in convenzione di € 52 per alloggio in camera doppia e € 64 per alloggio in camera singola (solo in caso di disponibilità di singola)
- Disponibilità di consumare propri pasti in loco senza necessità di uscire dalla struttura
- Rilascio di certificazione di partecipazione

La quota non include

- Tessera associativa annuale 10 euro a persona, (comprendente assicurazione)
- Pernottamento: € 52 a notte a persona, (supplemento € 12 per camera singola). Prenotazioni obbligatorie telefonando a Balak 334.9161.209.
- Contributo per l'accesso alla piscina euro 26 a persona (la partecipazione anche al turno C, prevede il pagamento di un solo ingresso piscina).
- Tassa di soggiorno € 2,00 a persona
- Pasti: ricordiamo che non è previsto servizio ristorante, pertanto il buffet è da noi organizzato e viene consumato direttamente in piscina. Ti richiediamo quindi di contribuire alla fornitura dei cibi per il buffet, portando, a tua scelta: torte salate, insalate di pasta o riso, formaggi, paste fredde, frutta e verdura, e quant'altro di tuo gradimento e nella quantità necessaria al tuo fabbisogno (2 pranzi ed una cena).
- Viaggio e tutto quanto non espressamente indicato nella voce "la quota include".

Come iscriversi

Il seminario è a numero chiuso e limitato di partecipanti. Per iscriversi è sufficiente telefonare a Balak Sabina 334.9161.209, per verificare la disponibilità e comunicare le proprie generalità. Quando viene approvata l'iscrizione e solo successivamente, vi verrà chiesto di effettuare versamento dell'acconto di euro 100 a persona con causale "Quota sociale per contributo attività" su: Bollettino postale suCC postale n. 92002609 oppure bonifico BANCOPOSTA (codice IBAN BANCO POSTA: IT10 E076 0112 5000 0009 2002 609) intestati a CENTRO OLOS – Via Oberdan, 3 – 33170 PORDENONE

Cosa portare

- Viveri, cibi, frutta ed acqua (almeno 5 litri) per il proprio fabbisogno. **NON E' CONSETITO PORTARE NE' CONSUMARE ALCOLICI**
- cibi e vivande personali (the o infusi, dolci, salati, formaggi, verdure, sfornati, paste fredde, etc. **E' SCONSIGLIATO PORTARE CARNE ED INSACCATI**).
- abbigliamento comodo e caldo (tute, calzettoni, magliette etc.)
- costumi da bagno, accappatoio, cuffia da bagno e ciabatte, asciugamani grandi (teli mare) e 1 TAPPANASO
- se arrivi in auto, porta n. 2 tubi galleggianti (in vendita nei negozi Decathlon o sportivi)
- plaid, tappetino yoga e cuscino da meditazione
- contanti per l'eventuale saldo (non possiamo accettare carte di credito né bancomat)
- ricevuta di pagamento dell'acconto (bollettino postale/bonifico...)



Prossimi corsi

Viste le esigenze di utilizzare una struttura con precise caratteristiche, questo corso si effettua solo una volta all'anno alle terme di Montegrotto e una volta alle terme di Bibione. Per ricevere gli aggiornamenti delle attività di Centro Olos, registrati sul nostro sito o visita il CALENDARIO al sito www.centrolos.it

Note

- Le attività di Olos sono riservate ai soci.
- E' a disposizione dei soci il servizio GRATUITO di AFFIANCAMENTO OPERATIVO ed ORIENTAMENTO PROFESSIONALE.
- Eventuali ri-frequenze vengono conteggiate come ore di credito formativo in aggiunta a quelle già frequentate in precedenza.
- I titoli di Tecnico e Professionista Olistico rilasciati da Centro Olos, (conseguiti al raggiungimento delle rispettive ore richieste), sono di natura privata e costituiscono con dati e riferimenti concreti, un eccellente biglietto da visita a dimostrazione delle reali capacità acquisite dallo studente. Per le caratteristiche e le informazioni in essi contenute, rappresentano, ad oggi, la migliore garanzia per un sereno svolgimento della libera professione di "PROFESSIONISTA OLISTICO" ai sensi della legge 4/13, con specifica esclusione dell'esercizio di attività riconosciute o protette da albi o regolamentazioni specifiche.
- Gli attestati rilasciati da Centro Olos escludono categoricamente la possibilità di compiere terapia, cura, diagnosi o prescrizioni di alcun tipo e non abilitano né autorizzano l'insegnamento delle tecniche apprese durante il seminario.
- Il Professionista Olistico è professione certificata da SICOOL, registro di Categoria Professionale ai sensi della legge n. 4 del 14/01/13. - www.sicool.it .
- - Informazioni sulla scuola olistica: www.centrolos.it o contattaci al 334.9161.209.

Dettaglio ore delle aree olistiche nei 3 turni (20 ore): Tecniche energetiche: 3 – Crescita umana: 7 – Ricerca interiore: 8 – Arte creatività:2