



# Therapeia

## WEEKEND BENESSERE

### RISVEGLIA I TUOI SENSI: RIGENERA CORPO E MENTE

Due giorni per liberarsi, rinascere e ritrovare il contatto con noi stessi

#### DATA

14-15 Giugno

#### DISPONIBILITA'

Iscrizioni aperte

#### LOCATION

Eremo della S. Croce di Fonte Avellana  
Loc. Fonte Avellana, 1  
61040 Serra Sant'Abbondio (PU)

#### DESCRIZIONE DELL'EVENTO

Una magica esperienza che unisce il contatto profondo con i boschi del nostro Appennino e le pratiche di ascolto interiore. Insieme impareremo l'importanza dell'Elemento Acqua, come abbattere lo stress con l'esercizio, come riequilibrarci attraverso il respiro, come recuperare le energie con il movimento, come riposare bene con le tecniche di rilassamento e come curare e valorizzare la bellezza del nostro viso. Attraverso momenti di contemplazione e pratiche olistiche, riscopriremo il profondo legame fra uomo e natura e torneremo ad usare tutti i sensi.

#### LE LEZIONI

##### **Caratteristiche chimico-fisiche dell'Acqua; loro utilizzo in condizioni fisiologiche e patologiche**

Valuteremo l'importanza dell'Acqua in questi diversi ambiti.

*Migliaia di persone hanno vissuto senza amore ma nessuno senza Acqua (Anonimo).*

##### **Rilassamento Profondo con il Metodo TRE®: liberarsi da stress, tensioni e traumi**

L'evento proposto offre 2 ore di presentazione e pratica del Metodo TRE®, una tecnica che aiuta a liberare stress, tensioni e traumi attraverso esercizi mirati sul muscolo ileopsoas, che una volta stimolato e allungato è grado di riprodurre una vibrazione e movimento muscolare spontaneo, favorendo il rilascio delle tensioni accumulate nel corpo e nella mente, migliorando il benessere fisico, emozionale e mentale. È utile per affrontare ansia, traumi passati e blocchi fisici o emotivi.

##### **Silvoterapia: una passeggiata meditativa alla scoperta di noi stessi in relazione all'ambiente**

Il percorso in mezzo alla natura ci condurrà ad una camminata consapevole, passeggiando lentamente, prestando attenzione ad ogni passo e a ciò che ti circonda, come gli alberi, le foglie e gli animali, concentrandoti sui suoni e sugli odori della natura.

Porterò le persone ad una Respirazione profonda, se possibile seduti, o anche in piedi, anche attraverso esercizi, non faticosi, ispirandomi al qi gong, e alle tecniche di Pranayama, (non estreme) per rilassare il corpo e migliorare la circolazione.

##### **Il contatto con sé stessi attraverso il Movimento Consapevole con il Metodo Gyrokinesis®**

Grazie ai suoi movimenti ondulatori e ritmici e attraverso un sistema integrato di respirazione assomiglia ad una vera e propria danza. È adatta a tutti ed è un ottimo allenamento che riscalda, allinea, allunga e potenzia il corpo con uno sforzo minimo. Sviluppa fluidità, potenza, coordinazione, elasticità, mobilità articolare e fortifica la colonna vertebrale. Come in un'orchestra il ritmo del respiro, la musica interiore e la vibrazione di ogni singolo confluiscono in un unico flusso energetico. Ed è proprio la respirazione che va a liberare il movimento, aprendo blocchi nel nostro sistema energetico, creando una connessione fra il nostro corpo e la nostra mente come una vera e propria "meditazione in movimento".



# Therapeia

## I 12 Guaritori del Dott. BACH nella pratica Naturopatica

I primi 12 rimedi scoperti dal Dott. Bach sono specifici per 12 stati d'animo, tutti negativi, che possono generare di conseguenza malanni e disturbi fisici. I guaritori agiscono sul profondo, aiutando anche ad acquisire maggiore consapevolezza rispetto alla propria vita interiore.

## Tecniche di personalità con l'Enneagramma per la nostra crescita evolutiva

L'Enneagramma è un potente strumento di conoscenza di sé stessi, una via per aumentare la consapevolezza. Può essere utilizzato per migliorare i rapporti familiari, di coppia e amicali, e in ambito aziendale per supportare al meglio la gestione del personale.

## Yoga del risveglio

Lo yoga del risveglio è una pratica di Yoga dolce, principalmente di allungamento e distensione muscolare, praticabile da tutti. Può divenire più intensa se, gli allievi sono in condizioni fisiche ottimali.

## Acqua come Alimento ed Elemento del nostro corpo, del nostro pianeta e del nostro mondo interiore

L'Acqua è strettamente legata all'ambiente e al benessere fisico. Risorsa essenziale per la vita della Terra, l'oro blu è un bene da salvaguardare per garantire la salute degli ecosistemi e delle persone. Scopriamo l'importanza dell'Acqua per il corpo e per l'ambiente.

## L'ipnosi per una migliore percezione e accoglienza di sé

I partecipanti saranno invitati ad assumere una posizione comoda (sdraiati sul tappetino o come loro preferiscono) e saranno accompagnati a sviluppare una trance ipnotica volta a facilitare la percezione di sé stessi e l'accoglienza della propria condizione passando attraverso la sospensione del giudizio.

## Ringiovanimento naturale VisO'Key®

È un metodo del tutto naturale per preservare, mantenere e valorizzare la bellezza del tuo viso. Faremo insieme un Workshop di autolifting manuale VisO'Key® iniziando ad eliminare i blocchi, le tensioni nel corpo e nel viso. Andando a riattivare la circolazione sanguigna e linfatica, il viso apparirà subito già più ossigenato, luminoso, drenato, definito, rimpolpato ed eventuali rughe distese. È rivolto a donne e uomini di ogni età.

## Conoscersi attraverso l'Energia vitale

Fare esperienza dell'intima e personale *energia vitale*, riconoscerla, imparare a *sentirla* e *guidarla* attraverso la conoscenza dei principi del *Reiki*. Il *Reiki* è *energia vitale universale* che nel linguaggio simbolico delle parole si può tradurre in: *amore, verità, fiducia, flusso energetico, equilibrio, rilassamento, armonia, autoconoscenza, distensione, esperienza di Sé, forza psichica e fisica, colori, profumi*. Un antico e semplice metodo che utilizza l'*imposizione* delle mani per ripristinare un armonico flusso energetico nell'organismo. La nostra condizione di *Ben-essere* dipende dallo stato di equilibrio tra il corpo, la mente e lo spirito, è in questo concetto di trinità che ritroviamo il principio di *Forza Vitale*: l'insieme di quelle forze connesse e interdipendenti, presenti durante tutto il cammino dell'essere umano.



# Therapeia

## IL TEAM DEI RELATORI

**Dr.ssa GRAZIA PILONE (responsabile del Corso)**

[Gastroenterologa Dietologa – Medicina Estetica – Neuromodulazione Auricolare (Auricoloterapia)]

**MONICA BENZI**

[GYROKINESIS® e GYROTONIC® Trainer - Operatrice Olistica ad indirizzo sportivo]

Movimento consapevole attraverso il metodo GYROTONIC EXPANSION SYSTEM® - GYROKINESIS®

**STEFANIA CAMPANELLI**

[Naturopata, Professionista Del Movimento Danzato Consapevole E Master Reiki]

Diplomata in Naturopatia presso l'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica – sede Bologna, iscritta alla Federazione Italiana Naturopati Riza

**Dr. FABIO CARBONARI**

[Psicologo, Psicoterapeuta, Ipnotista, Consulente Grafologo]

**SUSANNA CARBONARO**

[Face Therapist]

**CRISTIANA CARTECHINI**

[Istruttore Yoga]

Yoga e sistema nervoso: la filosofia della felicità interiore

**FRANCESCA GUSSONI**

[Rilascio stress tensioni traumi]

Provider certificata Metodo TRE® (rilascio stress, tensioni fisiche e traumi)

Professionista in Costellazioni Familiari di gruppo e individuali, Counseling Sistemica Relazionale, Mental Coach, Operatrice certificata per lo Shiatsu.

**ALESSIA OLIVA**

[Naturopata e Coach]

Naturopata, Food Tutor certificata DietaGIFT, Kinesiologa, Floriterapeuta

## DURATA DEL CORSO:

Sabato 14 giugno e domenica 15 giugno

## A CHI È RIVOLTO:

Il corso è aperto a tutte le persone motivate, amanti della natura, della condivisione, curiose e desiderose di vivere un'esperienza profonda e rigenerante.

## PROGRAMMA:

Scaricabile a questo link: <https://gruppotheapeia.it/wp-content/uploads/2025/05/PROGRAMMA-F.A.pdf>

## COSTO:

Corso completo (11 lezioni)	180,00 €
Corso 1 Giorno (5 lezioni)	110,00 €
Pensione Completa (1 pernottamento + 1 colazione + 2 pasti)	75,00 €
Pensione Completa (1 pernottamento + 1 colazione + 3 pasti)	100,00 €
Mezza pensione (1 pernottamento + 1 colazione + 1 pasto)	60,00 €
Solo pernottamento (1 pernottamento + 1 colazione)	45,00 €
Pasto (Solo 1 pasto)	25,00 €

Tutti i prezzi sono da considerarsi a persona



# Therapeia

## INFORMAZIONI SULL'ALLOGGIO

In ogni camera troverete biancheria per il letto e asciugamani per il bagno

## MATERIALE RICHIESTO:

Abbigliamento comodo, scarpe da ginnastica, 1 asciugamano in spugna per le attività e 1 tappetino da yoga

## NOTE IMPORTANTI:

Il programma potrebbe subire variazioni durante il Corso in base al clima ed al meteo

## INDICAZIONI PER ISCRIZIONE

L'iscrizione al Corso è possibile inviando una mail a [segreteria@gruppotharapeia.it](mailto:segreteria@gruppotharapeia.it) allegando il pagamento con bonifico bancario dell'intera quota Corso + Soggiorno (per chi vuole prenotare anche il soggiorno) ENTRO E NON OLTRE IL **6 GIUGNO 2025**

Riceverete una mail di conferma dell'iscrizione.

Bonifico intestato a:

### **Therapeia srl**

Bper banca spa

IBAN IT39M0538713310000003557657

**Causale:** iscrizione "weekend benessere Risveglia i tuoi sensi: rigenera corpo e mente".  
14/15 giugno 2025 Fonte Avellana – Therapeia (specificare cosa si prenota)