

GLI ALLOGGI

Casa dal Miedi



Casa Europa



Casa Rovedo



Casa Ernesto da Rosuline



Casa Pradin



Casa Vanda



Casa Piri



Casa Rosa e Neve



PERCORSI DI BENESSERE

Albergo Diffuso Col Gentile



In un mondo sempre più frenetico, molti disturbi derivano dallo stress che accumuliamo ogni giorno senza rendercene conto. Spesso l'individuo entra in un percorso che appare senza via d'uscita. Il disturbo diventa patologia, l'equilibrio mente corpo viene perduto e i problemi inevitabilmente si aggravano.

PRENDITI IL TUO TEMPO

Con i "percorsi di benessere" vi offriamo un pacchetto di 2 giorni, dal venerdì sera alla domenica tardo pomeriggio, in cui beneficiare di un week-end rigenerante in un angolo autentico del Friuli Venezia Giulia, in case accoglienti che la tradizione carnica ha saputo conservare.

L'offerta prevede l'ospitalità e 2 giornate dedicate allo Yoga (anche per principianti), Pilates (anche per principianti) Yoga per il viso e percorsi di

Nordic walking al mattino. Nel pomeriggio lezioni di benessere tenute da medici specialisti o altri professionisti qualificati della salute.

per Info
tel: (+39) 3408122970
(+39) 0433 819934
info@albergodiffusocolgentile.it
www.albergodiffusosocchieve.it

PROGRAMMA*

Venerdì 25 maggio

Dalle 16 alle 18,30, arrivo dei Partecipanti al corso residenziale e sistemazione.
Dalle ore 20 alle 21 cena a buffet e presentazione del corso a casa Bearzi.

Sabato 26 maggio

Partecipazione a 2 corsi a scelta tra:

INTRODUZIONE ALLO YOGA a cura di Elisabetta Pascolini

INTRODUZIONE AL PILATES a cura di Federica Pascolini

INTRODUZIONE ALLO YOGA PER IL VISO a cura di Rossana Mattiussi

INTRODUZIONE AL NORDIC WALKING a cura di Laura Scherling

Ore 13 pranzo leggero a buffet a casa Bearzi

Dalle ore 15 alle 18,30 presso la sala convegni:

COME INCONTRARE SE STESSI ATTRAVERSO L'ESPERIENZA ARTISTICA relatore
Liala Venier

LONGEVITÀ E SALUTE relatore Antonella Rovedo

*Presentazione dell'Azienda Agricola Le Due Terre "Viticoltori e Produttori di Vini
Naturali in Prepotto"*

INFIAMMAZIONE E NUTRIZIONE relatore Paola Guzzon

VINCERE ANSIA E PANICO relatore Annalisa Poiana Mosolo

Ore 20,30 CENA PRESSO IL RISTORANTE ALLA BAITA DI VIASO

RELATORI

Elisabetta Pascolini: Polestar
Pilates Matwork, Anusara Yoga
Elements, True Power Yoga.

Federica Pascolini: Polestar®Pilates
certified matwork teacher.

Rossana Mattiussi: insegnante di
scienze motorie e yoga.

Laura Scherling: dottore in scienze
motorie e maestra di sci.

Antonella Rovedo: medico
chirurgo specialista in chirurgia,
igiene, diploma in omeopatia,
omotossicologia e medicine
integrate, master in cure palliative.

Paola Guzzon: biologa
nutrizionista ed esperta in
Naturopatia.

... continua RELATORI

Annalisa Poiana Mosolo: Psicologa
Psicoterapeuta.

Antonina Agolzer: medico chirurgo
specialista in dermatologia.

Rosanna Palmiotto: medico chirurgo
specialista in ginecologia.

Annamaria Chiandetti: podologo,
esperto in piede diabetico e biomec-
canica del piede.

Liala Venier: counselor con approfon-
dimento sul percorso biografico ed
artistico.

Domenica 27 maggio

Dalle 9 alle 12 a casa Bearzi (a gruppi, due sessioni a partecipante)

APPROFONDIMENTI DI YOGA a cura di Elisabetta Pascolini

APPROFONDIMENTI DI PILATES a cura di Federica Pascolini

APPROFONDIMENTI DI YOGA PER IL VISO a cura di Rossana Mattiussi

APPROFONDIMENTI DI NORDIC WALKING a cura di Laura Scherling

Ore 13 pranzo leggero a buffet a casa Bearzi

Dalle 14,30 alle 17,30 presso la sala convegni:

DOPO LA MENOPAUSA TENIAMO IN SALUTE IL PERINEO relatore Rosanna
Palmiotto

IL PIEDE NELLA SUA COMPLESSITÀ: COME MANTENERLO IN SALUTE relatore
Annamaria Chiandetti

Presentazione dell'Azienda vitivinicola biologica biodinamica FLAIBANI Cividale

LA PELLE E LE EMOZIONI relatore Antonina Agolzer

RIPASSO DEGLI ARGOMENTI TRATTATI E SPAZIO ALLE DOMANDE.

La fine dei lavori è prevista per le ore 18

* il programma potrà subire delle variazioni

Prezzi:

€ 299,00 a persona in
appartamento da 2 a 4

€ 259,00 a persona in
appartamento da 5 a 8

per Info:

tel: (+39) 3408122970

(+39) 0433 819934

info@albergodiffusocolgentile.it

www.albergodiffusosocchieve.it

