

## **IL CORAGGIO di SCEGLIERSI**

La scuola biennale per diventare Nature Life Coach PASSI CHE TRASFORMANO in collaborazione con OM EASY propone una Full immersion di due giorni sul Monte Baldo in provincia di Verona.

Yoga, meditazione camminate, pratiche energetiche di collegamento agli elementi e immersioni di foresta ti aiuteranno a metterti in ascolto di ciò di cui hai bisogno per evolvere e a riconnetterti con la parte più profonda di te che chiede di essere riconosciuta, accettata e ascoltata.

Un primo passo importante verso il cambiamento che desideri. Fallo in Natura e in cammino tra i boschi!

### **ULTERIORI DETTAGLI**

Questa esperienza ti darà la possibilità a di intraprendere un primo passo verso un percorso di crescita ed evoluzione personale.

*“Il primo passo non ti porta dove vuoi andare ma ti sposta da dove sei”*- Alejandro Jodorowsky-  
E' sempre importante per tutti concedersi spazi e tempi in cui focalizzare a che punto siamo e che cosa vogliamo realizzare nella vita. Che tu stia attraversando un periodo particolarmente faticoso e doloroso oppure che tu sia nel pieno della tua forza e del tuo splendore, datti la possibilità di fermarti e di riprendere contatto con le vibrazioni più naturali e associate al tuo essere.

Sarai in un contesto intimo e tranquillo, lontano dai sentieri più frequentati. Il luogo e l'esperienza che abbiamo scelto vogliono ricondurti all'essenziale.

Sara Tiribello, esperta Nature Life Coach e Sandra Dal Santo, insegnante di yoga e guida ambientale ti guideranno in questa esperienza.

Condivideremo una cena e un pranzo, preparati con amore con cibi naturali e salutari dal nostro chef Davide Ambrosi, cuoco esperto in cucina macro mediterranea e macrobiotica (si richiede di segnalare eventuali intolleranze alimentari)

### **LOCALITA': BAITO 359, Ferrara di Monte Baldo**

Il baito 359 ospita da molti anni attività di vario genere, culturali e legate al territorio con l'obiettivo di promuovere maggior rispetto verso l'ambiente e uno stile di vita impostato sul rispetto della natura e dei tempi dell'essere umano. Un luogo in grado di offrire un'esperienza di condivisione nella semplicità e nell'autenticità degli spazi e delle persone.

Il numero 359 rappresenta il grado dell'esperienza che il baito può offrire. L'uno per cento per farla diventare a 360 gradi lo mettiamo noi...!!!

### **PROGRAMMA**

ORARIO di ritrovo: 8.30 all'uscita del casello di AFFI. Faremo meno auto possibili per trasferirci al Baito 359

Programma di massima:

ARRIVO al Baito per 9.30

Ore 10: cerchio di presentazione, scelta del tema personale e lezione di yoga.

Ore 13: pranzo al sacco (si richiede ai partecipanti di portarsi qualcosa da mangiare). L'Acqua sarà messa a disposizione dal Baito.

Ore 14 fino alle ore 19: pratiche di connessione e rigenerazione nel bosco circostante

Ore 20: cena meditativa condivisa. Dopo cena si condividerà una meditazione intorno al fuoco

### **DOMENICA**

Ore 7: yoga al mattino circa 1 ora e poi colazione

Ore 9: camminata sul Monte Baldo intervallata da varie pratiche nel bosco

Ore 12: rientro al Baito e pranzo condiviso.

Ore 15 fino alle 18 circa ulteriori pratiche di meditazione e chiusura lavori presso il Bosco del Cor, bosco certificato per i bagni di foresta.

CONTRIBUTO RICHIESTO: 160 euro comprende il pernottamento, la cena, la colazione e il pranzo della domenica oltre a tutte le pratiche di meditazione condivise.

PARTECIPANTI: l'evento verrà confermato con un minimo di 8. Il numero massimo di partecipanti 14.