Mindfulness ad Ofena: Weekend di Pace in Abruzzo

scritto da goditilavita.it | 20 Agosto 2024



Gaudenzio, il nostro affascinante gecko meditativo, vi invita a **lasciarvi alle spalle la frenesia quotidiana e immergervi nella serenità dell'Abruzzo.**

Dal 30 agosto al 1 settembre 2024, Ofena diventerà il vostro rifugio per una pausa rigenerante. Sofia Riccaboni, autrice e guru della **mindfulness**, vi guiderà attraverso **esercizi pensati per rinnovare spirito e mente** in un ambiente dove la natura regna sovrana.



Dettagli del Ritiro: Un Viaggio di Tre Giorni

Venerdì: Dalle 16:00,

un caloroso benvenuto segna l'inizio del nostro ritiro. Sofia introdurrà i principi chiave e il valore del suo **libro Teen Zen**. Preparatevi a esplorare la vostra consapevolezza con una

sessione di meditazione sugli oggetti, ideale per calmare la mente e affinare i sensi.

Sabato:

Il giorno si apre con una meditazione camminata. **Lasciate che il leggero crepitio dei vostri passi su sentieri naturali vi porti in uno stato di armonia con l'ambiente.** Seguiranno pratiche di respirazione profonda, per nutrire ogni cellula con l'aria pura di montagna. La serata culminerà con una cena che celebra i sapori locali e una passeggiata sotto le stelle, perfetta per riflessioni serene.

Domenica:

Ripetiamo la meditazione camminata per consolidare il legame con la natura. **Durante il giorno, ulteriori tecniche di mindfulness** chiuderanno il nostro percorso, equipaggiandovi con nuove strategie per affrontare la routine con rinnovata energia.

Perché Partecipare?

Questo ritiro offre una pausa dalla vita di tutti i giorni, permettendovi di ritrovare equilibrio e tranquillità sotto la guida esperta di Sofia Riccaboni. È un'opportunità per ogni livello di esperienza, dalla prima esplorazione alla pratica avanzata.

Registrazione e Dettagli

Il costo del ritiro è fissato a 250 euro, escluse spese di alloggio e di viaggio. Con posti limitati, vi incoraggiamo a registravi senza indugi. Per informazioni aggiuntive, rivolgetevi direttamente a…



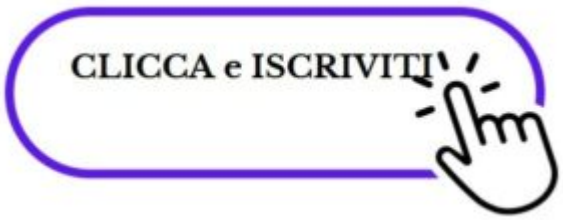
Come sottolineerebbe Gaudenzio con un sorriso complice: “**Un weekend di meditazione può non solo alleggerire lo spirito ma anche illuminare il cammino!**” Venite a scoprire la magia di un ritiro che offre più di semplice riposo, ma un vero e proprio rinnovamento dell’essere, imbevuto di quell’irresistibile ironia abruzzese.

di Geco Gaudenzio

****

Contributo in liberalità di 0,15 centesimi di euro al giorno per l’annualità, per l’scrizione al Club di Gaudenzio e per nucleo famigliare (oppure 0,07 centesimi di euro per i singoli) CLICCA per connetterti e avere tutti i vantaggi riservati agli iscritti

Tutte le info le trovi sul “Chi Siamo” alla sezione “FAQ”



- Vuoi una video intervista su misura per il tuo esercizio o solo per far conoscere e condividere la tua passione?

Gaudenzio ha tantissimi amici a cui piaceresti.

- Cerchi idee per il tuo tempo libero?– Non trovi il tuo spettacolo o concerto?
- Vuoi trovare ciò che cerchi ad un prezzo “esclusivo” per te e tutti i tuoi amici?
- Vuoi un pacchetto tutto incluso: viaggio, biglietto, hotel?Vuoi un pacchetto tutto incluso: viaggio, biglietto, hotel?

Chiedilo a Gaudenzio: info@goditilavita.it