

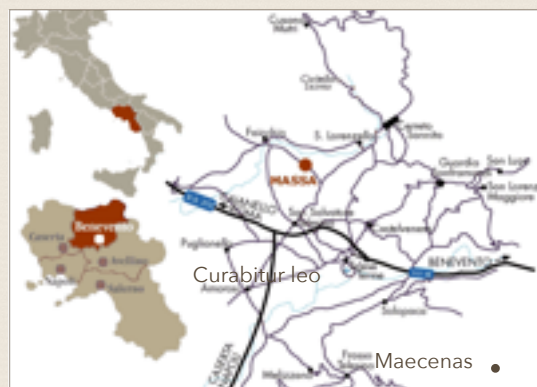
POGGIO DEL MINEBRIO

residenza di campagna

Su una piccola collina tra il buffo e naïf Monte Acero, il Taburno e la valle del Titerno, la residenza offre ai suoi ospiti soggiorni di relax immersi nella natura incontaminata delle viti e degli olivi, oltre a colazioni tutte hand-made e cene sotto le stelle. L'energia della natura qui dona un'esperienza polisensoriale e profonda. Davvero. La residenza prende il nome dal rosso che nasce qui da viti di barbera e lambrusco marano, puro vino di uve purissime da secoli.

Immagine: Vriala di A. Giamattei

Art grafic; JIù JIù le carte



Un luogo incantevole ed accogliente ospita quattro professionisti della salute a guida di un weekend di medicina integrata per il benessere del pavimento pelvico. Il ritiro è un'occasione per ottimizzare e approfondire la conoscenza della propria intimità, per esercitarsi, tonificare e rilassare.

Il silenzio aiuta a sentire meglio il proprio corpo, la cura offerta nella scelta e nella preparazione degli alimenti rigorosamente biologici e il tempo che si dilata sono elementi che accompagneranno le cure per un soggiorno esclusivo.

POGGIO DEL MINEBRIO

via Sciardi Massa di Faicchio Bn

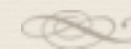
0039 3332416519

AL POGGIO DEL MINEBRIO



Ritiro di medicina integrata
per il benessere pelvico

15 e 16 ottobre 2016



Conduttori

Dott. Alessandro Giamattei, uro ginecologo
Dott. Saverio Sansone, responsabile scientifico al
Master di I livello in Riabilitazione del Pavimento
Pelvico presso la Seconda Università di
Napoli(direttore prof. Ludovico Docimo), docente
in Riabilitazione Pelvica presso EuroGemmer,
Groupe Européen da Medicine Manuelle et
Réeflexes.

Dott.ssa Irene Forza, Master di I livello in
Riabilitazione del Pavimento Pelvico Seconda
Università di Napoli (direttore prof. Ludovico
Docimo), Master-Experto en Gimnasia Abdominal
Hipopresiva.

Dott.ssa Antonella Ragosta, comunicazione
interpersonale, fusion coach
Sig.ra Maria Cristina Lima Pires, chef

info ritiro 39 333 24 16 519

39 346 97 83 552

Pelvic Resort



SABATO

9 registrazione e assegnazione delle stanze

9.45 benvenuto

10.00 questionario introduttivo

10.15 cerchio

11.00 il pavimento pelvico e presa di coscienza

13.00 pranzo

14.30 meditazione camminata guidata

15.15' pavimento pelvico e respiro

16.30 break

16.50 hatha yoga pelvico

17.50 massaggio connettivale e bioenergetica dolce

18.45 break

19.00 kundalini

20.00 cena

22.00 meditazione guidata di apertura dei chakra

DOMENICA

7.30 saluto al sole

7.45 tisana

8.00 meditazione guidata

8.30 colazione

9.45 pilates

10.45 esercizi di rinforzo del pavimento pelvico

11.45 break

12.00 incontro con l' uro ginecologo

13.00 pranzo

14.30 meditazione dinamica

15.15 esercizi per il pavimento pelvico e attivazione
centro k, con continuum di consapevolezza

16.30 break

16.45 dal continuum di consapevolezza al movimento
spontaneo

17.30 condivisone

18.00 cerchio

19.00 Saluti