

## OPERAZIONE BENESSERE

Mariangels Pujol, Monica Tironi e Stefano Butti

Dal 19 al 22 aprile 2019

Nel cuore della Toscana



## Pasqua di rinascita

In viaggio verso se stessi

con

Biodanza

Gioiello alchemico-motivazionale

Yamuna Bodyrolling-Foot Fitness

Tre discipline del benessere che si fondono in un incontro alchemico per regalarti una vacanza indimenticabile dove corpo, mente e spirito trovano un inatteso equilibrio, favorito dalla pace rigenerante della natura.

### Sistemazione e costi.

Salvo richieste specifiche, sarete accolti in camere a due, tre o quattro letti. Possiamo accogliere anche piccoli animali domestici con una piccola spesa aggiuntiva per la pulizia della camera, segnalare la presenza all'atto dell'iscrizione.

### Con prenotazione entro il 10 marzo

Confermata con versamento di € 110

In camera a 3/4 letti € 340

In camera a 2 letti € 370

In camera singola € 490

### Con prenotazione dopo il 10 marzo

Confermata con versamento di € 150

In camera a 3/4 letti € 380

In camera a 2 letti € 410

In camera singola € 530

### La quota comprende:

- servizio di pensione completa (bevande escluse) dalla cena di venerdì 19 al pranzo di domenica 22 aprile
- 4 sessioni di Biodanza
- 2 sessioni di Yamuna F.F e B.R.
- 2 sessioni di gioiello alchemico: lavorazione della cera e fusione.

### INFO E PRENOTAZIONI

Monica Tironi 3487365963

Banco Posta

IBAN IT43B0760111100000061647749

## Centro Mandala Tre Querce

Molto più di un agriturismo

[www.mandalatrequerce.com](http://www.mandalatrequerce.com)



Immerso nel verde e nella pace delle colline toscane, a pochi chilometri da **Volterra**, sorge il **Centro per seminari residenziali di discipline Olistiche Mandala Tre Querce**. Realizzato totalmente in bio architettura dispone di **camere confortevoli con bagno, un ristorante, tre sale per seminari e attività di gruppo, luoghi di danza e di incontri, una piscina con acqua calda salata a 36°C, un biolago, un percorso natura e meditativo nel bosco, ampi spazi nel verde e percorsi distribuiti sulle colline del centro**. Nel **ristorante** potrai apprezzare un'ottima cucina vegetariana **biologica** a km zero, ricca di una grande varietà di gustosi piatti della cucina mediterranea valorizzata da ottimo vino delle colline toscane.

# La natura e i suoi elementi: maestra di vita. Le discipline: gli strumenti. Noi con voi: gli alchimisti.

## Il viaggio

### La terra, le radici, l'istinto.

Percepire la solidità del corpo, sentire il radicamento e la stabilità dei piedi che poggiano sul suolo e ci consentono di avanzare con sicurezza. Contattare la forza degli istinti, preziosa risorsa di vita.

### L'acqua, la fluidità, la riprogressione.

Sciogliere le tensioni. Acquisire un comportamento fluido non rigido. Dare il via al processo di rinnovamento esistenziale attraverso il processo di riprogressione.

### Il fuoco, la creatività, la trasformazione.

Accendere l'anima creatrice, illuminare i propri desideri, attivare l'energia trasformatrice. Assumere di essere creatori della propria vita.

### L'aria, il respiro, il volo.

Accedere alla gioia respiratoria, al miracolo della vita. Aprire il petto e dare forza al proprio volo esistenziale.

### L'etere, l'intento, l'integrazione.

Cogliere l'intento e imprimergli forza attuativa. Esprimere se stessi nella vita.

## Tre operatori, tre discipline una sola alchimia.

### Biodanza in natura e acquatica con Monica Tironi

Biodanza è un sistema di sviluppo umano e rinnovamento esistenziale basato sull'approfondimento della conoscenza di sé e l'auto-accettazione. Invita a contattare intensamente la vita nell'attimo presente, attraverso il corpo che sente, prova e si manifesta.

**Biodanza in natura** può favorire la commovente e profonda esperienza di sentirsi creatura cosmica.

**Biodanza acquatica**, praticata in acqua calda, facilita gli stati di rilassamento profondo.



### Yamuna BodyRolling e FootFitness con Mariangels Pujol

**Yamuna BodyRolling** è un'attività fisica in cui si utilizzano speciali palle che si fanno scorrere lungo il corpo, per stimolare ossa, tendini e muscoli.

**Yamuna FootFitness** raccoglie una serie di esercizi specifici che agiscono su tutto il piede, migliorandone movimento, flessibilità, tono muscolare, circolazione e allineamento con caviglia e ginocchio. Il piede diventa il vero sostegno del corpo.



### Gioiello alchemico-motivazionale con Stefano Butti

Il gioiello viene creato con il metodo della fusione a cera persa in uno stampo di terra. Questo metodo molto antico, è stato usato da Sumeri, Egizi, Etruschi, popoli Africani e Precolombiani. Utilizzando questa tecnica ogni gioiello è unico ed irripetibile inoltre grazie all'acciaio chirurgico da noi utilizzato i nostri gioielli sono completamente anallergici.

Le fasi della realizzazione dei gioielli, eseguite artigianalmente e con lavorazioni manuali, ci accompagnano in una profonda meditazione esistenziale.

