

Edizione
Rinnovata!!
...ancora
più potente!

ChAngel Your Life SEMINARIO RESIDENZIALE DI 4 GIORNI



Dove:

In un Bio Hotel,
nell'idilliaco paesaggio carinziano

Quando:

dal 13 al 16 AGOSTO 2015

Quattro giorni immersi nella natura e nella pace della Carinzia, passati a ricaricarsi di riposo, gustosissima cucina biologica, attività all'aria aperta, con la possibilità di concedersi trattamenti benessere e di disintossicarsi dalle fatiche quotidiane.

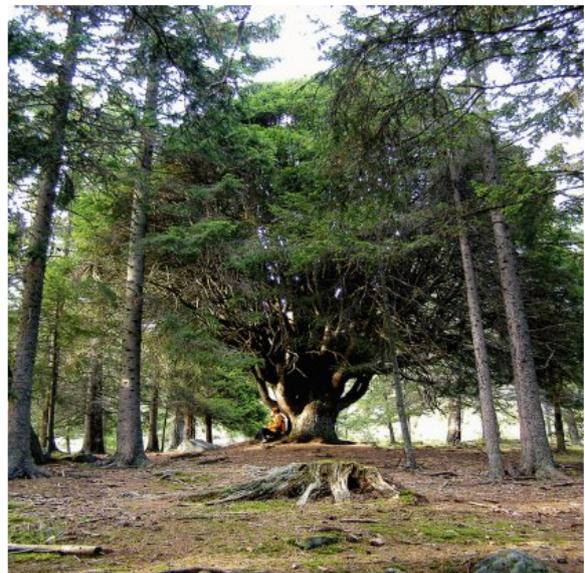
In un ambiente sereno dove il tempo si ferma, avrai l'opportunità di dedicarti completamente a te stesso e di porti una domanda fondamentale:

Stai vivendo la vita che desideri?

In questo seminario di 4 giorni, insieme a persone che come te hanno a cuore la propria crescita personale, potrai prendere per mano la tua vita per indirizzarla verso le tue mete più autentiche.

Attraverso l'alternanza di momenti formativi e momenti di relax, avrai l'opportunità di:

- Conoscere, valutare e ridefinire i tuoi valori e i tuoi veri obiettivi.
- Rinforzare la conoscenza di te stesso e delle risorse che possiedi.
- Identificare le convinzioni limitanti che ti impediscono di manifestare appieno il tuo potenziale e imparare come sostituirle con convinzioni risorsa.
- Avere un quadro completo e chiaro della tua vita e creare un piano d'azione per realizzare ciò che veramente vuoi nel tuo futuro.
- Coccolare il tuo corpo rilassandoti nel centro benessere, facendo massaggi e dedicando tempo alle tue attività preferite.
- Depurarti e imparare i segreti di un'alimentazione sana



Docenti:

Marta Botteon – Dott.ssa in Comunicazione, Formatrice e Counselor professionale

Martina Scarazzato - Dott.ssa in Comunicazione, Formatrice, Counselor e Master PNL

Programma:

1° GIORNO

h. 14 arrivo in hotel

h. 15-18 1° step: Dove sono e dove voglio andare

- Analisi della propria vita: qual é il tuo attuale copione di vita?
- Cosa stai ottenendo e cosa vuoi cambiare
- Impara a scrivere il copione di vita che desideri

h. 18-20 attività libere (centro benessere, sauna, passeggiate, etc)

h. 20 Cena

2° GIORNO

h. 10-13 2° step: La bussola interiore

- Definisci i tuoi obiettivi
- Scopri i tuoi bisogni nascosti e i talenti
- Come usare la bussola interiore per trasformare la tua vita

h 13 Pranzo

h. 14-18 attività libere (centro benessere, sauna, passeggiate, etc)

h 18-19 Incontro e condivisioni di gruppo

h. 20 Cena

3° GIORNO

h. 10-13 3° step: Gli ostacoli lungo il cammino

- Conosci le emozioni che ti bloccano
- Strumenti per la guarigione: l'arte della ristrutturazione e la chiave del perdono
- Il momento della scelta: affronta i dubbi ed esplora i limiti della tua "zona di comfort"

h 13 Pranzo

h. 14-18 attività libere (centro benessere, sauna, passeggiate, etc)

h 18-19 Incontro e condivisioni di gruppo

h. 20 Cena

4° GIORNO

h. 10-13 4° step: L'inizio di un viaggio consapevole

- Strumenti per il successo: gestione del dialogo interno, convinzioni e stati risorsa.
- Revisione del proprio copione di vita e creazione di un "piano di azione": cosa puoi fare a partire da ora?

h. 13 Pranzo

h. 14 chiusura dei lavori



Alimentazione:

- » Ogni pasto all'hotel Bio Landhaus é preparato fresco usando ingredienti integrali e/o biologici.
- » A colazione gusterete: cereali freschi, diverse varietà di pane integrale, burro casereccio, formaggio, marmellate dolcificate con miele, tisane alle erbe, caffè, torte salate, frutta...
- » Le verdure usate sono freschissime e provengono direttamente dall'orto dell'hotel
- » I piatti sono saporiti e soddisfano anche i palati piú esigenti, non abituati alla cucina biologica
- » I dolci integrali da agricoltura biologica controllata, il caffè della casa e il thé di montagna raccolto direttamente sono delle specialità della casa.
- » Alla sera tra le varie specialità: minestre alle erbe, crocchette di ceci, gnocchi, pasticci, polenta al forno...e sempre tanta verdura fresca per iniziare.



Attività:

L'eco-hotel Bio Landhaus Arche é il luogo ideale dove rigenerare corpo e spirito, per ricaricarsi di energia e sperimentare uno stile di vita sana, a contatto con la natura.

Tra le attività che sarà possibile svolgere presso l'hotel o nei suoi dintorni:

- » Passeggiate all'aperto e trekking
- » Centro benessere con: bio-sauna, bagni alle erbe, percorso Kneipp
- » Massaggi e trattamenti benessere
- » Passeggiate a cavallo
- » Visita alle adiacenti fattorie biologiche
- » Relax nel terrazzo panoramico con vista a 360 gradi sulle montagne.



Note:

SONO PREVISTI SCONTI SE SI VIENE IN 2 O IN 3

Per ricevere informazioni su costi e sconti scrivici!

info@chAngel.it

393.9895861 Marta 327.8458086 Martina

chAngel

Al tuo fianco
nel cambiamento

