



Regalati un weekend di relax e benessere 9-11 luglio

Un tempo per ritrovarsi, un tempo per riconciliarsi, un tempo per nutrirsi di buon cibo e vino, di incontri, di paesaggi e di storia e di sole e di mare.



Nella splendida cornice della Ragola, una country house situata a **Ostra (AN)**, a pochi minuti da Senigallia e dal mare, **Enrica, Omar e Stefania** vi accoglieranno tra le dolci colline marchigiane per accompagnarvi lungo **un week-end di benessere e relax dai ritmi morbidi**.

Ostra è un piccolo comune di origine medievale, come i molti comuni della zona, adagiati sulle colline che costellano l'entroterra di Senigallia.

Passeggiate lungo le strade bianche del luogo, visite a centri storici, il più famoso è Jesi, ma anche a enoteche o semplicemente un quieto relax accompagnato dai suoni della placida natura estiva, o un bagno al mare in una delle tante spiagge, libere o attrezzate di Senigallia, questo è tutto quello che il luogo può offrirvi.

E in più, in questa quiete... una **meditazione serale**, che pacifica la mente; momenti di **movimento strutturato** e un **massaggio** per rigenerare il corpo; una **sonorostimolazione** per armonizzare le proprie energie. Il piacere di condividere una riflessione e se vorrai di più, basta chiedere.

Non ti resta che partecipare!

Eccovi il programma specifico:

- Venerdì:
 - arrivo in giornata;
 - presentazioni e pianificazione;
 - nel pomeriggio, secondo gli arrivi: massaggio personale con Enrica o Omar, o sonoro stimolazione con Stefania;
 - dopo cena meditazione di accompagnamento al riposo.



- Sabato:
 - risveglio energetico con un po' di movimento;
 - nel pomeriggio, secondo le tempistiche stabilite: massaggio personale con Enrica o Omar, o sonoro stimolazione con Stefania;
 - dopo cena, "chiacchierata fra amici" : "ayurveda, dosha e alimentazione".
- Domenica:
 - risveglio "movimento e meditazione";
 - nel mattino, secondo le tempistiche stabilite: massaggio personale con Enrica o Omar, o sonoro stimolazione con Stefania;
 - saluti.

Contributo per il week-end: 250€, comprensivo di

- alloggio;
- bevande e vitto con menù vegetariano, dalla cena del venerdì al pranzo di domenica, (disponibile menù tradizionale con supplemento) ;
- un trattamento o massaggio di 60 min. a scelta, concordando con Enrica e Omar, tra diverse tradizioni (ayurvedica, hawaiana, indonesiana, cinese, giapponese);
- una sonorostimolazione di 30 min. con Stefania;
- due momenti di attività corporea guidata;
- una meditazione;
- una conferenza.

Per chi volesse è possibile: aggiungere un pranzo supplementare (20€); estendere il soggiorno; aggiungere delle sessioni di massaggio o sonorostimolazione.

Confermate la vostra presenza **entro il 20 giugno 2021**, versando una caparra di 100€. L'evento si terrà in presenza di almeno 6 persone.

Per chi non ci raggiungesse con la propria auto, con un supplemento di 5€ a tratta, è possibile organizzarsi per un passaggio dalla stazione di Senigallia alla country house (in tal caso l'arrivo dev'essere previsto nel primo o nel tardo pomeriggio di venerdì e il trasporto concordato con Omar) e nel pomeriggio di domenica. Possiamo anche provare a favorire una eventuale condivisione del viaggio in auto tra i partecipanti.

Per informazioni e prenotazioni:

Enrica	335.663.98.34	viaggiatrice55@gmail.com
Omar	349.830.37.52	pulviscolodistelle68@gmail.com
Stefania	335.681.97.04	stefania.minotti@tiscali.it

Enrica Dubini, responsabile dell'Accademia di massaggi Untoccodalcuore, è bodyworker e docente di massaggi di varie tradizioni orientali. Nel suo approccio al benessere olistico propone anche eventi di meditazione e workshop di cucina salutare.

Omar Galimberti, esperto in discipline bionaturali, tra cui diverse tradizioni di massaggio orientale, da oltre 20 anni propone pratiche di consapevolezza a mediazione corporea che aiutino l'individuo a sentirsi integrato e bilanciato.

Stefania Minotti, farmacista e naturopata, propone un momento di sonorostimolazione: integrando con le frequenze sonore appositamente calibrate il corpo con la mente, il bilanciamento sonoro dona vitalità e armonizza lo stato d'animo.