

Scheda di Partecipazione

Completa in tutte le sue parti ed invia scannerizzata via mail all'indirizzo: segreteria@espaf.it oppure consegna direttamente alla Segreteria ESPAF (entro e non oltre il 22 agosto 2011) con acconto di euro 50,00 (saldo entro e non oltre il 10 ottobre 2011).

Nome

Cognome

Indirizzo

Recapito telefonico

Indirizzo mail

MODALITA' DI PAGAMENTO:

Bonifico bancario intestato a:
Associazione Culturale ESPAF –Via Po,12/a – Anguillara S. RM
c/c presso : Banca Prossima
IBAN: IT33H0335901600100000017439

Causale: Partecipazione corsi autunno 2011

Contanti presso la Segreteria dell'Associazione
I dati personali saranno trattati secondo le norme vigenti in materia

Data e firma

Info:

<http://metodointegrato.wordpress.com/>
Dott.ssa Emanuela Scanu cell. +39.333.8467496

Associazione Culturale ESPAF

propone



Week-End in ...Forma

Un percorso tra Gusto, Forma e Salute in un clima di assoluto Relax

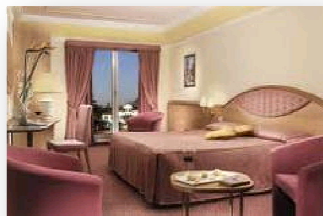
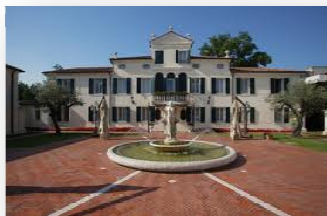
21-23 ottobre 2011

Park - Hotel Villa Fiorita

31050 Monastier di Treviso - Via Giovanni XXII,1

SALUTE & RELAX

*Vi sentite appesantiti, poco vitali... stanchi?
Nella splendida cornice di Villa Fiorita sarete guidati *
attraverso un percorso tra gusto, aromi e relax
e potrete imparare come mantenere salute e vitalità tutto l'anno.*



- **Venerdì**

Entro le H.17.00 Sistemazione Camere

Welcome Drink H.18.00 con Tisane

Incontro Iniziale –Presentazione Corso del Metodo Integrato e Consegna Materiali

H.20.00 Cena con alimentazione equilibrata

H.21,30 Musicoterapia ** e spazio relax con tisane

- **Sabato**

H.8,00 Ginnastica all'aperto

H.9,00 Colazione

H.11.00 Incontro di gruppo (1-principi di scienza dell'alimentazione) cesto di frutta

in sala + tisane

H.13.00 Pranzo con alimentazione equilibrata

H.15.00 Incontro di gruppo (2-correzione di errate abitudini alimentari, consigli su ricette leggere e sfiziose)

H.16,30 Spazio relax con tisane e cesto di frutta

H.17.00 Incontro di gruppo (3-autostima, atteggiamenti ed abitudini)

H.20.00 Cena con alimentazione equilibrata

H.21,30 Musicoterapia ** e spazio relax con tisane

- **DOMENICA**

H.8,00 Ginnastica all'aperto

H.9,00 Colazione

H.10,00 Trasferimento Stazione Fs Mestre partenze e/o giro libero per Venezia /partenze

Quota di partecipazione (*a persona*):

IN CAMERA DOPPIA comprensivo di corso del Metodo Integrato , Musicoterapia, pasti come indicato e transfert da/ per stazione Fs di Mestre (su richiesta) **EURO 240,00*****

IN CAMERA SINGOLA comprensivo di corso del Metodo Integrato , Musicoterapia, pasti come indicato e transfert da/ per stazione Fs di Mestre (su richiesta) **EURO 260,00*****

Termine di prenotazione 22 agosto 2011 con acconto euro 50,00

Week-end attivati con 10 partecipanti / Si consiglia abbigliamento per attività sportiva

Incontri privati a richiesta (secondo disponibilità)

*Chi sarà la Vostra guida?

La Dott.ssa Emanuela Scanu con ventennale esperienza come Psicologa esperta in disturbi dell'alimentazione e tecniche di rilassamento. Direttore Scientifico dei Corsi del Metodo Integrato e Presidente Associazione Culturale ESPAF.

**Una terapia dolce e armoniosa che aiuta a ristabilire l'equilibrio dell'energia del corpo, della mente e dello spirito, aumentando le difese contro la vita frenetica quotidiana.

***La quota NON comprende il trasferimento dalla città di provenienza a Treviso, ma è possibile usufruire di prenotazioni cumulative tramite associazione ESPAF.