

Mind Full, or Mindful?

PSICOLOGIA POSITIVA MINDFULNESS YOGA

EVENTO 2
GIUGNO
2022

IN COSA CONSISTE?



- Prima di iniziare a parlare dei nostri eventi vorremmo condividere con quale scopo è nato il progetto di wellmeing.
- L'obiettivo principale è il miglioramento del benessere delle persone.
- Per questo un team di esperti ha cercato studi idonei per arrivare a fare percorsi condivisibili, strutturati in diversi modi.

QUALI SONO GLI ARGOMENTI AFFRONTATI?



 I percorsi proposti da Wellmeing combinano vari ambiti, da yoga e sport alla psicologia positiva, meglio conosciuta anche come psicologia delle caratteristiche, delle condizioni e dei processi che portano ad una condizione di flourishing.



EVENTO DAL 2 AL 5 GIUGNO

Nella realizzazione di percorsi personalizzati Wellmeing propone diversi eventi, con programmi articolati e ben strutturati.

Uno tra questi è l'evento che si terrà a *Castiglioncello*, la suddetta perla del Tirreno, dal **2 al 5 giugno 2022**.

Il prezzo è stabilito a partire dai €240 iva inclusa, nel caso in cui la prenotazione venga fatta entro il 20 Maggio 2022. Dopo suddetta data il prezzo in questione sarà €300 iva inclusa.

PROGRAMMA EVENTO

• Il programma dell'evento è strutturato nelle varie giornate. Chi vorrà potrà sostenere un test iniziale, da fare da casa, utile alla fine del percorso, per valutare i cambiamenti ottenuti.





Nelle varie giornate non mancheranno esercizi di yoga, mindful, camminate meditative e tempo libero per godersi la bellissima atmosfera del luogo scelto.



POMERIGGIO

- - benessere
- pianificare il tuo percorso
- Progetto di avvio
- Introduzione alla pratica dello yoga e alla mindfulness



MATTINA

- YOGA
- MINDFULNESS
- PISCOLOGIA POSITIVA PER IL BENESSERE

POMERIGGIO

- YOGA
- WALKING MINDUFLNESS
- PER EVENTUALI ESCURSIONI O
 RELAX IN SPIAGGIA

MATTINA

- YOGA
- MINDFULNESS
- PISCOLOGIA POSITIVA

POMERIGGIO

- LEZIONE DI YOGA
- MINDFULNNESS



 Questa giornata prevede un mix di varie attività, sempre legate alla mindfulness, allo yoga e alla psicologia positiva.



MATTINA

- YOGA
- MINDFULNESS
- PISCOLOGIA POSITIVA

POMERIGGIO

- LEZIONE DI YOGA
- MINDFULNNESS

 Questa giornata prevede un mix di varie attività, sempre legate alla mindfulness, allo yoga e alla psicologia positiva. Si conclude con l'attribuzione di un piano personalizzato da avolgere in autonomia nelle 7 settimane successive.



CONTINUANDO...

 PERCORSO CONSIGLIATO DA SVOLGERE IN AUTONOMIA NELLE 7 SETTIMANE SUCCESSIVE

(ispirato dal corso Corso Mindfulness e Gestione Emotiva, Corso accreditato Agenas

(Provider ECM Ministero della Salute numero 344 RES-FAD FSC)

ALLOGGIO 2/3/4 GIORNI CONVENZIONATO

Da prenotare direttamente

• Ogni partecipante può scegliere se soggiornare in una camera doppia, matrimoniale o singola.

L'hotel è vicino alla discesa al mare della spiaggia più bella della costa.



non InclusI nel COSTO

- Costo per raggiungere la location dove avrà luogo l'evento
 - Trasferimenti e spostamenti vari
- · Escursioni a pagamento
 - · Noleggio di auto

Pranzi, cene, snacks, Hotel

- · Lavanderia
 - Massaggi
- Assicurazione viaggio e medica
- Altro che non è indicato come previsto nel programma







INFORMAZIONI TECNICHE PER ISCRIZIONE

PER L'ISCRIZIONE UFFICIALE E' RICHIESTO.

- un primo contatto tramite Whatsapp per verificare se ci sono ancora posti disponibili
- versamento di un acconto di € 100 (a persona), deposito non rimborsabile in caso di disdetta.
- -Invio dati personali per emissione fattura
- il saldo entro 7 giorni prima dell'inizio del ritiro yoga, l'importo dovrà essere versato per intero per poter partecipare all'evento.
- per poter partecipare al ritiro yoga, dovrà essere inviata via mail /WhatsApp una copia del pagamento effettuato in acconto e a saldo.
- ulteriori informazioni ammnistrative contattare 0583587528 .

CONTATTI



3356224436 - 353487952



+39 0583587528 (segreteria amministrativa)



www.wellmeing.it