

“PROTOCOLLO B.E.S.”

Due giorni all'insegna della consapevolezza

7-8 Marzo 2020

sessioni mattutine, pomeridiane e serali di Yoga

guidate dal maestro Amadio Bianchi e

dal Dr. Carlo Di Berardino

(psicologo-psicoterapeuta, Teacher Mindfulness)

Il programma comprende: due notti nella Castaldina un palazzo del 600 e pensione completa; esperienze di “Mindfull Eating” - mangiare in consapevolezza - con piatti della tradizione locale rivisitati in chiave vegetariana presso il ristorante “Il Torchio”; escursioni guidate nel percorso naturalistico dei mulini lungo il fiume Gizio e nel Sentiero dei Mulini ; sessioni mattutine, pomeridiane e serali di Yoga guidate dal maestro Amadio Bianchi e dal Dr. Carlo Di Berardino.

Il costo di 150 euro comprensivo: vitto, alloggio, escursioni guidate, e attestato di partecipazione. Saranno riconosciuti n. 10 crediti ECM, chi è interessato ai crediti dovrà sostenere un costo aggiuntivo di € 25,00.

Centro Bes: “La Castaldina” P.zza San Giovanni, Pettorano sul Gizio (Aq)

Per prenotazioni: tel. 085/4211986 3934667708

Su internet: www.centro-psicologia.it e-mail: info@centro-psicologia.it

Si avvertono i gentili ospiti che il programma è orientativo e può subire cambiamenti.

Si ricorda inoltre di indossare abiti comodi Tute e ciabatte e altro per la notte

PROGRAMMA

PRIMO GIORNO: sabato
Dalle ore 9,30 alle 10,00 Registrazione e accoglienza degli ospiti.
Ore 10,00 Presentazione del programma su "Yoga & Ajurveda. Maestro Amadio Bianchi
Dalle 11,30 Intervallo Rientro 11,45 Esercizi di Yoga Kundalini
Dalle 12,00 Ripresa della lezione sul benessere secondo Yoga Ajurveda
Ore 13,30 Pranzo in consapevolezza "Mindful eating"
Ore 14,30. Esercizi di Yoga in piedi e meditazione di consapevolezza Carlo Di Berardino
Ore 15,00 Ripresa della lezione sulla diagnosi Ajurvedica
Ore 17,00-17,15 Meditazione camminata
Ore 17,15 - 18,00 Esercizio di meditazione di consapevolezza con "body scan" Di Berardino
Ore 18,00 Esercizi Yoga Amadio Bianchi
Ore 18,15 - 19,00 Condivisione
Ore 19,00 - 21,00 Pausa Cena presso ristorante il Torchio
Ore 21,00 Ripresa Satsanga e meditazione di consapevolezza
Ore 22,00 Visita del Castello "Cantelmo" Chiusura attività

SECONDO GIORNO: domenica
Ore 8.30 Colazione.
Dalle 9,30 alle ore 10,00. Mindfulness Yoga Brahmamurti (nel terrazzo panoramico)
Dalle 10,00 . Ripresa delle lezioni Yoga Ajurveda
Ore 11,30. Pausa .
Ore 11,45 Yoga Pranayama . Meditazione del sassolino
Ore 12,00 Condivisione .
Ore 12,30 Passeggiata meditativa
Ore 13,00. Pranzo in silenzio.
Ore 14,30 Ripresa delle lezioni Yoga Ajurveda
Ore 16,00 Meditazione sulla felicità Di Berardino
Ore 16,30 Condivisione
Ore 17,00 Meditazione camminata lungo i mulini del fiume Gizio
Ore 19,00 Rientro 19,30 cena al Ristorante Il Torchio
Ore 21,30 Rientro Meditazione di consapevolezza
Ore 22,00 Condivisione e chiusura delle attività