

Imparare a camminare è imparare a vivere.
Se cercate d'imparare qualcosa di nuovo sul camminare
ogni volta che andate a fare una passeggiata,
imparerete nuove cose sui diversi aspetti della vostra vita.
Il camminare vi salva dai limiti del passato
e dalle fantasie del futuro
e vi apre al presente.
Camminando passerete in un altro mondo,
nel quale la realtà è molto più di quel che avete conosciuto,
e in cui siete in grado di scoprire
regioni sconosciute della vostra anima.
Il mondo ha bisogno di un simile medicina.
(Victor Sanchez: 'Eatrhwalks, meditazioni in movimento')

L'armonia con la natura



LA VACANZA A MOLVENO, SENTIERI INTERIORI

*perchè non ci pensi? Sono solo 5
giorni...*

ma sono tutti dedicati solo a te

pensa al lago, al prato, al panorama dal rifugio...

pensa alla bellezza del movimento nel nordic walking,*

*pensa che potrai imparare a camminare con il respiro profondo e consapevole -il
breathwalk *-*

e imparare la meditazione camminata...*

potrai provare la gioiosa esperienza dell'orienteeering metaforico,*

ed essere guidato dentro di te con il modellamento simbolico!*

regalati il benessere, la natura, il silenzio...

regalati una metafora per la tua vita, la tua strada, la tua serenità

www.sentierinteriori.com

** tutte le tecniche sono descritte nel sito*

*e poi...non lasciare che i tuoi amici e le persone a cui vuoi bene
rimangano ancora a lungo nel malessere*

(stanchezza, stress, problemi, blocchi, ansie, paure, chiusure, stati depressivi...)

...perchè?

la vita è meravigliosa, e si può uscire da qualsiasi malessere per gustarla appieno

*questa è realmente **UNA STRAORDINARIA OPPORTUNITA'**: **STAR BENE SI PUO'**!*



NON HAI NESSUN PROBLEMA?

:-))) ...ALLORA VIENI solo per RITROVARE

L'ARMONIA CON LA NATURA,

L'ENERGIA, LA PACE

e LA BELLEZZA DELLA VITA...

***UNA VACANZA SPECIALE PRIMA DI
RICOMINCIARE L'ANNO!***

** parlane subito con tutti**

e manda la TUA adesione: le iscrizioni scad(rebbero) a fine mese!!!

www.sentierinteriori.com ANDARE AVANTI PER ENTRARE IN SE'

partecipanti di giugno:

pagate l'albergo,

il resto sarà concordato in base alle attività che scegliete

istruttori di nordic walking:

500 euro invece che 600

albergo compreso

agli istruttori interessati sarà insegnata la tecnica del breathwalk, da applicare al nordic con i loro walkers