

Da www.valdibruca.it

29-30 maggio 2010 : *Massaggio e rilassamento con Pierre*

Ci rilasseremo imparando semplici tecniche di contatto fisico.

Orario: sabato dalle 10:00 alle 19:00 – domenica dalle 9:30 alle 18:00 - (150) (SCEC)

Si riceveranno e praticheranno nozioni di Reiki, di training autogeno, di massaggio olistico, di massaggio connettivale, di massaggio del piede e della testa, in una atmosfera di scambio gioioso.

19-20 giugno 2010: *Seminario di benessere alimentare e di pulizia degli organi con Pierre*

Possiamo stare bene e meglio. E' facile e soddisfacente. Perché no?

Orario: sabato dalle 15:00 alle 19:00 – domenica dalle 9:30 alle 18:00 - (115) (SCEC)

Con esempi, dettagli ed esercizi pratici, ripercorreremo quanto spiegato nei libri di Pierre, per consentirci una maggiore consapevolezza di vita ed abitudini.

26-27 giugno 2010: *Lezioni d'amore con Pierre*

Un aiuto pedagogico per imparare ad amare ed essere amati.

Orario: sabato dalle 10:00 alle 19:00 – domenica dalle 9:30 alle 18:00 - (130) (SCEC)

A partire dai libri di Ruiz (I quattro accordi – La padronanza dell'amore) e da altri libri, esamineremo e ci scambieremo i trucchi per attirare l'amore ed evitare di respingerlo. Sarà essenzialmente un lavoro di ricerca di gruppo, arricchito da alcuni esercizi esistenziali pratici.

3 luglio 2010: *Corso di cucina con Imma*

Cucina vegetariana, possibilmente integrale e biologica. Tanti modi di prepararli e cucinarli, con fantasia e rispettando i Consigli di Benessere Alimentare. Il corso si articola in due mezze giornate. La mattina, "Tema Miglio", dalle 9:30 alle 14:30 (pranzo incluso), il pomeriggio "Tema Riso" dalle 15:30 alle 21:00 (cena inclusa). Contributo: 35 euro a mezza giornata + eventuale pernottamento con colazione (25).

Numero limitato a max. 10 persone. Iscrizioni entro il 29 di giugno. Info: 347.4986411

4 luglio 2010: *Corso sulle piante e fiori dell'Appenino*

(con particolare riferimento alle specie presenti in Valtiberina)

Conduce: Monia Montini (tecnico erborista).

Orario: 10:00 a 18:00 – (70) (SCEC)

Verrà spiegato ed illustrato l'utilizzo delle piante officinali presenti nella Val Tiberina e dei loro derivati. Andremo anche in passeggiata guidata per imparare a riconoscerle.

10-11 luglio 2010: *Modellazione dell'argilla e decoro*

Come esprimere la propria creatività e fantasia attraverso la manipolazione dell'argilla

Orario: sabato dalle 15:00 alle 19:00 - (40) (SCEC) - domenica dalle 9.30:00 alle 17:00 - (90) (SCEC).

Un maestro ceramista ci insegnerà a toccare e modellare l'argilla. La sua esperienza ci mostrerà come poter decorare gli oggetti con micro-fori e pochi colori.

17-18 luglio: *Camminata da Valdibruca a Sansepolcro con guida esperta, per persone "preparate"*

Questo percorso corrisponde press'a poco ad una maratona (una quarantina di chilometri). E' destinato a persone che hanno già esperienza. Le pre-iscrizioni si faranno entro il 4 luglio e in seguito ad un colloquio personale o telefonico. Le giornate saranno organizzate in funzione del numero di iscritti. In linea di massima il sabato pomeriggio si farà una passeggiata di preparazione.

La domenica si partirà sulle 9:00 per raggiungere Sansepolcro con pranzo leggero al sacco. Ceneremo presto in un ristorante di Sansepolcro. Il ritorno è previsto in macchina verso le 21:30.

11-12 settembre 2010: *Corso di Riflessologia con Pierre*

Quanto basta per fare trattamenti non professionali ai nostri piedi

Orario: sabato dalle 10:00 alle 19:00 - (90) (SCEC) - domenica dalle 9.00:00 alle 17:00 - (90) (SCEC).

Questo corso in due giornate (10:00 a 18:30) consentirà di capire in cosa consiste la riflessologia plantare e come e quando poterla praticare. I partecipanti potranno poi praticare l'auto-trattamento oppure il trattamento di amici e parenti, sia per semplice rilassamento, che per aiutare a risolvere una situazione patologica. Verrà consegnata una dispensa abbastanza completa.

Settimane di disintossicazione con Pierre

dal 19 al 25 luglio

dal 31 luglio al 6 agosto

dal 14 al 20 agosto

Pratiche di pulizia degli organi, lezioni teoriche, sana alimentazione, passeggiate, training autogeno, ChiQong, meditazioni, passeggiate.

Contributo consigliato: 300 euro a settimana

E' possibile partecipare a singole giornate. Contributo: 70