



## Una pausa **in salute** con se stessi

**05-09 giugno 2024**  
Montalbano Jonico (Matera)

### Seminario Intensivo **in connessione con la propria salute**

Il seminario residenziale ha l'obiettivo di insegnare argomenti relativi al benessere e al mantenimento della salute. Attraverso pratiche millenarie come lo yoga, tecniche di respirazione, principi di alimentazione secondo metodo ReMove<sup>®</sup> di Fisioterapia Ranoia, con cenni di biohacking, validati dagli ultimi studi scientifici in merito, scopriremo come affrontare con gioia ed entusiasmo la propria esistenza. Cinque giorni in una atmosfera gioiosa e rilassante nel fantastico sito di Masseria Crocco a Montalbano Jonico (MT).



# Residenziale **sul benessere**, per la prima volta in Terra Lucana!

---

Il team **ReMove di Fisioterapia Ranoia**, in collaborazione con **Aetere's** e **Allo Specchio**, per la prima volta in terra lucana, propone un residenziale, aperto a chiunque volesse prendere in mano la propria salute ed il proprio benessere.

Nella fantastica cornice di **Masseria Crocco** a Montalbano Jonico (MT), saranno presentati seminari e pratiche, atti a potenziare la capacità energetica dell'organismo e al mantenimento del benessere interiore.

L'idea nasce dall'impegno ormai ventennale nella ricerca del mantenimento della salute. L'entusiasmo nel condividere aspetti che riguardano il vivere bene e in salute, ci ha portato a voler diffondere questi concetti validati scientificamente, riguardanti la salute stessa.

Dedicheremo questi cinque giorni a pratiche di yoga, seminari sul respiro, seminari sull'energia sottile e l'inquinamento elettromagnetico e seminari sull'alimentazione.

La location si presta, oltre che per assaporare sapori tipici lucani, con una cucina ricercata e genuina, anche ad escursioni fuori porta data la vicinanza al mare e a luoghi di interesse naturalistico e archeologico, come i calanchi delle colline materane e la stessa Matera.

**L'ambiente carico di energia sarà già di per sé curativo e ristorativo.  
Perché non approfittarne?**

## Una pausa **in salute** con se stessi

---

Montalbano Jonico (Matera) **05-09 giugno 2024**

Per informazioni ed iscrizioni

**Fisioterapia Ranoia** info@fisioterapiaranoia.it - Whatsapp 3665039255

**Allo Specchio** cell. 3922799983

# Una pausa **in salute** con se stessi

Montalbano Jonico (Matera) **05-09 giugno 2024**

## Programma

### Mercoledì 5/06

Arrivo con mezzo proprio.  
Sistemazione nelle camere. Registrazione ospiti prevista entro le 19:00.  
Breve sessione di yoga per riprendere possesso del corpo dopo il viaggio.  
Cocktail di benvenuto e cena.

### Giovedì 6/06

7:30 - 8:30 Sessione di Yoga  
9:00 - 10:00 Colazione  
10:30 - 12:30 Lezione sulla respirazione (principi base e fisiologia del respiro)  
Attuazione delle tecniche di respirazione per gestire lo stress e per migliorare il mindset.  
13:00 Pranzo pic-nic libero (in spiaggia o in Masseria)  
16:00 -18:00 (prima ora) Lezione sul respiro con sessione di respirazione circolare  
(seconda ora) Corso chakra 1  
19:00 - 20:00 Yoga al tramonto  
21:00 Cena

### Venerdì 7/06

7:30 - 9:00 Sessione di Yoga con introduzione e dimostrazione ai bagni freddi  
9:00 - 10:00 Colazione  
10:00 -12:00 Lezione sull'alimentazione  
13:00 Pranzo pic-nic libero (in spiaggia o in Masseria)  
16:00 -18:00 (prima ora) Lezione sull' alimentazione  
(seconda ora) Corso chakra 2  
21:00 Cena

### Sabato 8/06

7:30 - 9:00 Sessione di Yoga con bagno freddo  
10:00 -12:00 Incontro Lezione sugli aggressori ambientali, soprattutto quelli elettromagnetici, causa di stress energetico e biologico.  
Soluzioni per difenderci e guida ad un uso consapevole dei dispositivi elettronici (indoor e outdoor)  
12:30 Pranzo pic-nic libero (in spiaggia o in Masseria)  
16:00 - 18:00 (prima ora) Corso chakra 3  
(seconda ora) La biopercezione energetica sottile, con pratica sensoriale di riconoscimento delle congestioni ambientali.  
a seguire Passeggiata nei calanchi con breve sessione di yoga, "meditazione del cuore" condotta da Andrea ed esperienza biopercettiva per l'ascolto delle forze energetiche naturali.  
21:00 Cena

### Domenica 9/06

8:00 Sessione di respiro e bagno freddo  
9:00 Colazione  
Check-out e partenza con mezzo proprio.

# Una pausa **in salute** con se stessi

Montalbano Jonico (Matera) **05-09 giugno 2024**

## Informazioni generali

### Per gli iscritti al residenziale completo

Quota di partecipazione € 850,00

Termini di pagamento: acconto del 30% entro il 30/03 - saldo entro il 20/05

La quota di partecipazione è comprensiva di:

- pernottamento, prima colazione, pasti (pranzo a pic-nic e cena) presso Masseria Crocco di Montalbano J.co (MT)
- accesso alle sessioni di yoga e bagni freddi, come da programma
- accesso a seminari e corsi a cura di Fisioterapia Ranoia, Allo Specchio e Aetere's, come da programma

La quota non comprende i trasferimenti.

### Per i partecipanti esterni

L'accesso a pratiche e seminari è aperto anche ad uditori esterni, fino al raggiungimento della capienza massima ottimale per una corretta fruizione, come di seguito dettagliato:

- singola sessione di Yoga o Yoga con bagni freddi € 20,00 cad
- singoli seminari e lezioni, come da programma € 30,00 cad
- accesso giornaliero (a tutte le sessioni di Yoga e lezioni in programma) € 95,00 /giorno

Posti limitati a 20 persone per le sessioni di yoga, 40 persone per seminari e lezioni

Le quote non comprendono pasti e trasferimenti.

La registrazione dei partecipanti esterni termina il giorno prima dell'inizio delle relative attività.

### Attrezzatura consigliata, a seconda delle attività:

- costume da bagno, ciabatte e telo mare
- pantaloni comodi
- scarpe chiuse
- tappetino yoga



### Organizzato da

[www.fisioterapiaranoia.it](http://www.fisioterapiaranoia.it) - 3665039255  
[www.allospecchio.esteticanaturale.it](http://www.allospecchio.esteticanaturale.it) - 3922799983  
[www.aeteres.com](http://www.aeteres.com)  
[www.masseriacrocco.it](http://www.masseriacrocco.it)

### Dove

Masseria Crocco  
C.da Ventomare - 75023 Montalbano Jonico (MT)

Per informazioni ed iscrizioni

Fisioterapia Ranoia [info@fisioterapiaranoia.it](mailto:info@fisioterapiaranoia.it) - Whatsapp 3665039255

Allo Specchio cell. 3922799983

