



*Relais / Castagnoni*  
*Relais Bed & Breakfast Events*

presenta

# ***Weekend Benessere*** ***10-11-12 Settembre 2010***

## **Alla scoperta di se stessi, immersi nella natura**

Tre giorni di benessere, cucina naturale, risveglio dei sensi, scoperta delle tecniche di meditazione e relax, nell'ovattata cornice del Monferrato.

La ricerca dell'equilibrio tra corpo e mente parte da una buona alimentazione e attraverso le attività più semplici e naturali della nostra vita, come respirare e camminare, si completa in un percorso lungo un weekend.

Passo dopo passo, supportati da guide esperte, ci immergeremo in attività di riscoperta di noi stessi e del mondo che ci circonda, per scoprire quanto sia semplice ritrovare l'equilibrio.

*Relais / Castagnoni*  
Località Castagnoni, 67 - Rosignano Monferrato (AL)  
tel. 0142 488404  
info@icastagnoni.it  
www.icastagnoni.it



I Castagnoni  
Relais Bed & Breakfast Events

## Cosa faremo insieme:

### Venerdì

Arrivo entro le ore 21.00.

Possibilità di cenare presso I Castagnoni, previa prenotazione (cena non inclusa nella quota).

Prima della buona notte **“tisana conoscitiva”**; un momento di scambio e conoscenza del gruppo, con degustazione di infusi e tisane, spiegazione delle loro proprietà benefiche e presentazione del weekend.

### Nelle giornate di sabato e domenica:

Ci sveglieremo di buon ora.

Prenderemo coscienza del nostro corpo attraverso **attività di risveglio** con **Federico Massocco**, naturopata ed operatore di tecniche del benessere.

Scopriremo poi come cominciare la giornata con una **colazione energetica**.

Ci immergeremo nella natura per una **Passeggiata Consapevole**.

Ci avvicineremo alla **preparazione di cibi sani** con lo chef **Alessio D'Alberto**, a cui faremo seguire un light lunch a buffet (sabato e domenica).

Approcceremo le **tecniche di massaggio** e di respirazione.

Passeremo poi a momenti di scambio personale, di gruppo e di meditazione.

Con la **“Piccola Scuola di Cucina”** impareremo a fare e a cuocere il pane, a preparare piatti naturali, che condivideremo poi il sabato a cena.

In serata faremo **meditazione** e gusteremo la tisana della buona notte.



## Costi e informazioni

Quota partecipanti € 245,00 a persona comprensiva di:

- Corso di Tecniche del Benessere
- Corso di Cucina Naturale.
- 2 pernottamenti in camera doppia, 2 breakfast, 2 light lunch, cena del sabato.

Quota accompagnatori € 145,00 a persona comprensiva di:

- 2 pernottamenti in camera doppia, 2 breakfast, 2 light lunch, cena del sabato.

**Durante il soggiorno sarà possibile prenotare massaggi olistici, reiki, shiatsu, e stone massage (non inclusi nella quota).**

### **Informazioni e prenotazioni:**

Relais "I Castagnoni"  
Località Castagnoni, 67 - Rosignano Monferrato (AL)  
tel. 0142 488404  
info@icastagnoni.it  
www.icastagnoni.it

Per esigenze organizzative si prega di prenotare entro il 4 settembre.

In collaborazione con: Alessio D'Alberto, Federico Massocco.

Relais I Castagnoni  
Località Castagnoni, 67 - Rosignano Monferrato (AL)  
tel. 0142 488404  
info@icastagnoni.it  
www.icastagnoni.it