

Durante questi 3 giorni, periodi di riposo e relax si alterneranno a fasi di attività ricostituenti sotto una guida professionale

- Le **escursioni in riva al mare nell'aria salmastra** hanno un effetto rivitalizzante e rinvigorente sulle vie respiratorie.
- Gli **esercizi meditativi sugli effetti curativi del mare** li intensificano. L'atmosfera speciale del mare con la sua vasta estensione, i movimenti ritmici delle onde che, schiumando dolcemente, cercano ripetutamente di avvicinarsi al fondo della terra e il suono e il mormorare piacevole hanno un effetto calmante, rilassante e rinvigorente sui nostri sensi e sulle vie nervose sensibili. Non si tratta solo di un'emozione, ma di un sottile effetto metafisico sull'anima che possiamo osservare oggettivamente.
- Gli esercizi del **respiro libero** possono essere praticati e sperimentati in modo particolarmente vivace nella distesa aperta del mare. Il respiro libero è molto benefico per tutti i processi rigenerativi dell'essere umano.
- Gli **esercizi di yoga** vivificano soprattutto la colonna vertebrale centrale, in modo da scaricare la colonna lombare e cervicale. Molto spesso è la colonna vertebrale toracica indebolita a causare problemi alla parte bassa e alta della schiena e tensioni alle spalle.

- Con questi esercizi impariamo nuove forme di movimento per raddrizzare più facilmente e liberamente le zone centrali, spesso afflosciate e anguste, all'altezza dello stomaco. I vari esercizi hanno un effetto sia di allentamento che di rafforzamento, la colonna vertebrale diventa di nuovo più flessibile e viene favorita una connessione naturale tra corpo e coscienza.
- Nei piccoli bungalow c'è la possibilità di prepararsi il cibo e quindi, se interessati, alcuni aspetti su **un'alimentazione salutare** possono essere integrati nel programma in modo molto pratico.

Soggiorniamo al
Campeggio Santa Margherita Frontemare
in **case mobili** nella pineta. Prepariamo colazione e cena salutare insieme.
Venerdì ore 16.00 - lunedì ore 12.00

Il costo senza vitto è:
275 Euro in camera singola
215 Euro in camera doppia

Informazioni e iscrizione:

Sigrid Konigseder
insegnante di yoga, respiro e meditazione
cell: 348-4098803 e-mail: sigrid.k@libero.it
P.IVA 02731100224

3 GIORNI AL MARE

A CAORLE
26 - 29 SETTEMBRE
3 - 6 OTTOBRE

con
yoga - ampio respiro - meditazione
camminare nell'aria salmastra



per rinforzare le vie respiratorie
e praticare esercizi di cui l'anima ha
bisogno per sentirsi più forte



Una passeggiata lungo il mare



Caorle ci invita con le sue case dai colori vivaci e rallegranti

Molti lo conoscono:
Si torna dalle vacanze e dopo qualche giorno non c'è quasi più traccia della ripresa rilassante.
Perché succede?

L'idea di "ricaricare le batterie" in vacanza sembra davvero non bastare perché, a ben vedere, voler tornare a uno stato di benessere passato contraddice le leggi della vita. La vita non torna mai a qualcosa di vecchio, ma consiste in un costante sviluppo in avanti verso qualcosa di nuovo. Proprio come un fiore appassito vuole diventare un frutto e non può tornare alla sua vecchia fioritura, la salute richiede la costante espansione delle nostre capacità precedenti, in modo da liberare nuove forze vitali.



La rigenerazione deve quindi andare oltre la semplice "ricarica" dell'energia perduta

e includere lo sviluppo di forze personali completamente nuove e stabilizzanti, in modo da poter rimanere nel flusso dello sviluppo e affrontare con maggiore stabilità i cambiamenti sempre più rapidi delle nostre condizioni di vita.

