

**Graziella Bertozzi**

PERCORSI PER IL BENESSERE

SEMINARIO

## CAMMINARE SUI MONTI SACRI DEL GARGANO

**5 giorni di Seminario itinerante**

**con Graziella Bertozzi**

**Dal 28 aprile al 3 maggio 2018**

### **PER SCOPRIRE IL TUO VALORE PERSONALE**

**Autostima, vitalità, successo**

#### **Autostima**

Sai riconoscere 10 cose che ti piacciono di te?

#### **Vitalità**

I segreti delle persone che hanno molta energia  
e passione per la vita

#### **Successo**

Denaro, carriera, come avere successo

Mattinata (FG) 28 aprile 3 maggio 2018

### **COSA IMPARERAI**

Più sicurezza in te stesso

Come riconoscere il tuo valore e i tuoi talenti nascosti

Più energia, vitalità e passione per la vita

Meditare in movimento con la Camminata dell'Attenzione

Fare silenzio interiore in contatto con gli ulivi millenari

Come attirare abbondanza, amore e salute nella tua vita

### **COME SI SVOLGERA'**

Ogni mattina in cammino sui Monti sacri del Gargano: Monte Saraceno, Monte Sacro,  
Madonna Incoronata, Visita alla grotta dell'Arcangelo Michele a Monte sant'Angelo.

Ogni pomeriggio coaching e percorsi di crescita personale.

### **DOVE**

Masseria Liberatore - Mattinata (FG)

Alloggeremo in villette in stile mediterraneo sulla Baia di Mattinata dotate di tutti i confort.  
Prima colazione, pranzo al sacco durante i percorsi, cena in uno dei migliori ristoranti di pesce e

Graziella Bertozzi

Armonizzatore familiare Trainer SIAF Italia N. ER101T-AF

Auditor SIAF Italia n. 58

## PROGRAMMA DI MASSIMA

1° giorno - arrivo a Mattinata in giornata - cena

dal 2° al 5° giorno- SEMINARIO itinerante lungo i percorsi dei Monti Sacri del Gargano, lavoro sull'autostima, condivisione con il gruppo.

Ultimo giorno visita alla grotta dell'Arcangelo Michele e rientro.

### TIMING

ore 8.00 Esercizi di risveglio:

- "SONO POSITIVO, SONO ENERGICO, SONO ENTUSIASTA"
- "RISATA TERAPEUTICA" Stimolare la ghiandola del TIMO per creare endorfine e rafforzare il sistema immunitario
- TAI CHI CHUAN per centrare l'attenzione su di noi e raccogliere l'energia che sta intorno a noi

ore 9.00 Colazione

ore 10.00 Camminata dell'Attenzione e esercizi per liberare la mente

ore 13.00 Pranzo al sacco

ore 14.00 Camminata dell'Attenzione e esercizi per liberare la mente

ore 15.30 Rientro

dalle 15.30 alle 17.30 libero

ore 17.30 Lavoro di gruppo

ore 19.30 cena

PERCORSI (vai alle risorse gratuite in questo sito)

### Informazioni generali:

**Data:** arrivo 28 aprile in giornata, partenza 3 maggio 2018 in mattinata.

**Luogo:** Masseria Liberatore - Mattinata (FG)

**Alloggio:** Alloggeremo in villette bianche stile mediterraneo dotate di tutti i confort da due o tre camere. Queste villette danno sulla splendida baia di Mattinata e sulla sua piana ricoperta di ulivi.

**Pasti:** prima colazione, pranzo al sacco durante i percorsi, cena in uno dei migliori ristoranti di pesce e prodotti tipici del Gargano. L'alimentazione sarà a base di verdure fresche, pesce, e prodotti tipici.

**Trasporti:** i costi dei trasporti sono a carico del partecipante.

La stazione ferroviaria più vicina è quella di Foggia. Dalla stazione parte un servizio regolare di Autobus pubblici che collega Foggia con Mattinata.

**Cellulare:** Il cellulare ci porta sempre da una'altra parte e fuori di noi. E' vietato l'uso del cellulare durante il giorno, è tollerato alla sera in modo discreto e non insieme al gruppo. Per ottenere il miglior beneficio da questo seminario si suggerisce di lasciarlo a casa. Per le urgenze c'è quello dell'organizzatore: 3483906042.

IL PROGRAMMA PUO' SUBIRE VARIAZIONI PER ESIGENZE ORGANIZZATIVE O DI OPPORTUNITA'