

# Week end Benessere

ALIMENTAZIONE  
MEDITAZIONE  
ATTIVITA' FISICA

Monti Dauni Orsara di Puglia



# I 4 Pilastri della Salute

**Nella magnifica cornice dei Monti Dauni vivrai un week end unico nel suo genere.**

**Sarai accompagnato da medici ed istruttori qualificati in un week end esperienziale legato ai temi del benessere del corpo e della mente immerso nella natura.**



# Alimentazione



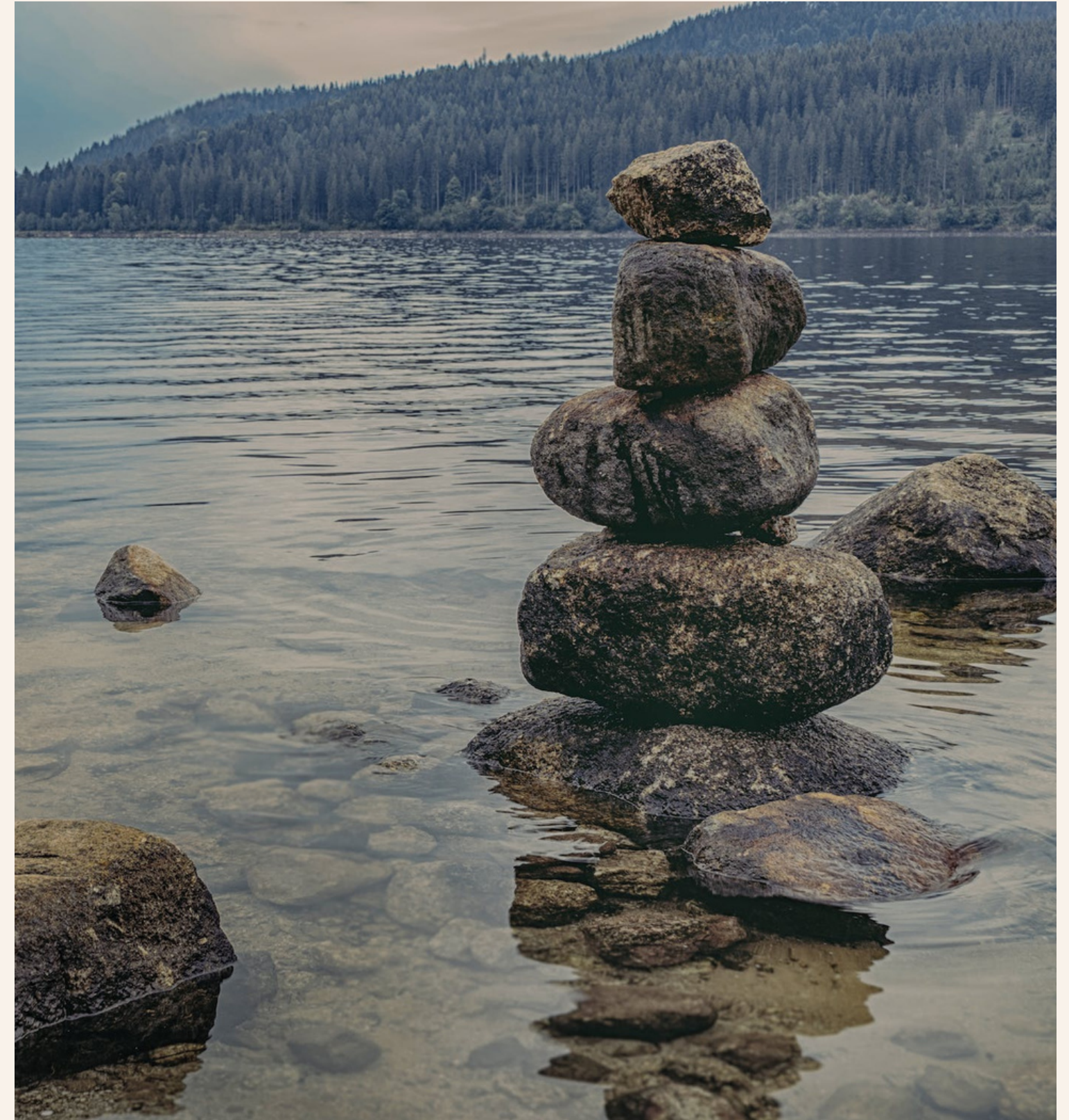
**Dopo un consulto medico ti sarà affidata una dieta personalizzata in relazione alle tue caratteristiche psicofisiche, basata sulla conoscenza del corpo e della sua relazione con la mente, considerando quindi la salute come uno stato di equilibrio**



# Meditazione

Riceverai da un istruttore qualificato l'istruzione alla meditazione.

Durante il week end effettuerai diversi controlli per verificare l'apprendimento di questa semplice ed antica tecnica per la riduzione dello stress:  
Il Raja Yoga.



# Attività Fisica



**Una regolare attività fisica previene i sintomi dell'ansia e dello stress, aiuta a rilassare le tensioni muscolari ed è uno dei più grandi alleati del sonno. Durante il weekend sono previste camminate nella natura ed esercizi di armonizzazione psicofisica.**



# Impara qualcosa di nuovo



**Dedicare del tempo alla crescita personale è una forma di nutrimento per la tua mente, Imparare qualcosa di nuovo stimolerà la tua mente e ti darà la curiosità di approfondire temi legati a te stesso, questo offrirà alla tua mente una pausa rinfrescante. Per questo sono previsti momenti di formazione durante il week end.**



# Programma giornaliero



## Sabato

**Benvenuto**

**Cos'è la meditazione e come si pratica**

**Escursione nella natura**

**Pranzo**

**Istruzione alla meditazione**

**Conferenza: "Fa che il tuo cibo sia  
la tua medicina"**

**Cena**

## Domenica

**Risveglio muscolare all'aperto**

**Meditazione in gruppo**

**Conferenza: "i Pilastri della Salute**

**Escursione nella natura"**

**Consulto medico e consegna dieta  
personalizzata**

**Pranzo**

**Saluti**

# Contatti



**TELEFONO**  
**366 68 80 679**

**EMAIL**  
**segreteria@issup.org**

**SITO WEB**  
**www.issup.org**

