



Mindfulness a Minorca con Giulia Fiorentini
Casa Bonita, 24- 28 maggio 2019

Venerdì 24 maggio Minorca arriviamo!

Partenza da aeroporti italiani per Minorca.

Benvenuti a Minorca!

Ritiro auto con assistenza italiana, trasferimento a **Casa Bonita** e **Maison Santa Luisa**. Sistemazione in camere doppie e singole; conoscenza e presentazione del programma: cos'è la Mindfulness, perché ci fa stare bene, cosa esploreremo in questi giorni insieme; "apericena" a Casa Bonita. Chiacchiere e tisane in giardino sotto le stelle

Sabato 25 maggio Benvenuta consapevolezza!

Mattina. Buongiorno con **Pilates** per tutti in italiano (metodo basato sulla respirazione consapevole con interazione tra corpo e mente) con **Claudia Fei**, insegnante ANEP (Asociación Nacional de Entrenadores de Pilates y Yoga)

Workshop con **Giulia Fiorentini**, psicologa e insegnante di Mindfulness: alleniamo la mente a essere nel presente, con attenzione, senza giudicare, alla nostra esperienza interiore e alle reazioni automatiche che mettiamo in atto

Prima colazione a Casa Bonita

Sole in giardino e bagni in piscina

Pranzo a Casa Bonita: Mindful Eating, ovvero il mangiare consapevolmente

Pomeriggio. Relax

Mindfulness con **Giulia**. Bodyscan o Meditazione camminata; meditazione sul respiro; condivisione; talk e domande

Passeggiata al rifugio per cavalli e asini a Trebaluger...

Mindfulness con **Giulia**. Camminata o Bodyscan o Meditazione sul vedere, Loving Kindness o Self Compassion, lettura di una poesia o un brano attinente ai temi trattati

Sera. Cena libera a Mahon (Tapas). Chiacchiere e tisane in giardino sotto le stelle.

*Casa Bonita Menorca, +34 622 200 633, + 39 339 60 98 085,
www.casabonitamenorca.com*

***Domenica 26 maggio* Sì all'attenzione, no al giudizio**

Mattina. Buongiorno con Pilates e respirazione consapevole con **Claudia**
Mindfulness con **Giulia**. Impariamo un nuovo modo di rispondere allo stress, uscire dai condizionamenti automatici e vivere meglio le relazioni

Prima colazione a Casa Bonita

Spiaggia e pranzo al sacco

Pomeriggio. Relax

Mindfulness con **Giulia**

Tramonto al mare...

Mindfulness con **Giulia**

Sera. Cena libera a Es Castell (paella). Chiacchiere e tisane in giardino sotto le stelle

***Lunedì 27 maggio* Riscoprire se stessi**

Mattina. Buongiorno con Pilates e respirazione consapevole con **Claudia**
Mindfulness con **Giulia**. Tutto ciò che ci circonda può essere vissuto in maniera consapevole. La Mindfulness è una capacità innata della mente umana: ecco come coltivarla una volta di ritorno a casa!

Prima colazione a Casa Bonita

Pranzo libero a Mahon o mare/spiaggia

Pomeriggio. Relax

Mindfulness con **Giulia**

Visita ad artigiani e produttori minorchini

Mindfulness con **Giulia**

Sera. Cena libera a St Lluís (pesce e tapas). Chiacchiere e tisane in giardino, ultimi saluti alle stelle

Martedì 28 maggio

Prima colazione, consegna auto in aeroporto e partenza per l'Italia.

PREZZI E INFORMAZIONI PRATICHE

Il ritiro di Mindfulness a Casa Bonita costa:

- 590 € a persona (Iva inclusa) in camera doppia
- 690 € a persona (Iva inclusa) in camera singola

Per prenotare è richiesto un anticipo di 200 € sul conto corrente bancario intestato a:
Gloria Vanni c/o il Banco Santander a Mahon (Menorca).

Iban ES93 0049004524 2511120608, Swift/BIC BSCHEMMXXX

Saldo 30 giorni prima della partenza.

Casa Bonita Menorca, +34 622 200 633, + 39 339 60 98 085,
www.casabonitamenorca.com

Il **retreat di Mindfulness** si terrà con **minimo 6** partecipanti e sarà confermato entro **31 marzo 2019**. Si chiede di attendere la conferma definitiva prima di acquistare i voli da e per Minorca.

Le quote comprendono:

- Assistenza bilingue a Minorca
- 4 notti in due ville private in camera doppia o singola
- 4 prime colazioni, un "apericena", un pranzo/buffet, un pranzo al sacco, acqua fresca e tisane tutto il giorno
- 3 ore di Pilates (base)
- 3 giornate con workshop di Mindfulness di circa 4/5 ore giornaliere
- Escursioni come da programma (suscettibili di cambiamento in base alle condizioni climatiche)
- Trasferimenti da/per aeroporto di Minorca a/da alloggio
- Noleggio auto con assicurazione condivisa con altri 3 partecipanti
- Wi-fi gratuito
- Lenzuola e asciugamani
- Pulizie finali

Le quote non comprendono:

- Volo aereo
- 1 pranzo e 3 cene
- Assicurazione tipo Multirischio Turismo Allianz o similare (consigliata)
- Quanto non menzionato alla voce "Le quote comprendono"

Termini di cancellazione

1. **Rimborso totale** per cancellazioni effettuate entro 48 ore dalla prenotazione se la data dell'inizio ritiro è distante almeno 14 giorni.
2. **Rimborso del 50%** per cancellazioni effettuate almeno 7 giorni prima dell'inizio del ritiro.
2. **Nessun rimborso** per cancellazioni nei 7 giorni precedenti all'inizio del ritiro.

Vuoi ricevere altre informazioni prima di prenotare?

Scrivi a info@casabonitamenorca.com e sarai ricontattata personalmente da me o da Giulia. Grazie! Gloria & Giulia



**Casa Bonita Menorca, +34 622 200 633, + 39 339 60 98 085,
www.casabonitamenorca.com**