

Da giovedì 1° agosto a domenica 4 agosto 2024 presso la tenuta di San Giovanni Sgadari (Petralia Soprana)

**PROGRAMMA DI VACANZE-BENESSERE IN AGRITURISMO CON LABORATORI/GUIDA SU BENESSERE E FELICITA' NELLA VITA QUOTIDIANA**

VISITARE IL SITO DELL'AZIENDA AGRITURISICA: [www.masseriasgadari.com](http://www.masseriasgadari.com)

Per info: lasciare un messaggio whatsapp al cell. 3385377053 e verrete ricontattati

**ATTIVITA' INCLUSE NEL COSTO DELLA VACANZA**

**ATTIVITA' TEORICHE E PRATICHE**

1. 2 SEDUTE DI ORIENTAMENTO YOGA E TECNICHE DI RILASSAMENTO ATTORNO ALLA PISCINA O IN SALA YOGA
2. 1 INCONTRO SU TEMA: NUTRIZIONE – BENESSERE QUOTIDIANO E FELICITA'
3. 1 INCONTRO DI GRUPPO SU TEMA: L'APPROCIO PSICOLOGICO ALLA FELICITA' . SCELTE DI VITA QUOTIDIANA E QUALITA' DELLE RELAZIONI INTERPERSONALI
4. 1 INCONTRO DI GRUPPO SU TEMA: L'INTERRELAZIONE TRA POLITICHE SOCIALI DELLA FELICITA' E BENESSERE INDIVIDUALE
5. 3 LABORATORI ESPERENZIALI SU BENESSERE E FELICITA' NELLA VITA QUOTIDIANA. ATTIVITA' ALL'INTERNO DELLA TENUTA SGADARI
6. PASSEGGIATE LIBERE LUNGO I SENTIERI DELLA TENUTA E NEL BOSCHETTO FINO ALLE RIVE DEL FIUME SALSO
7. PASSEGGIATA CON PERCORSO GUIDATO ALLA SCOPERTA DEL GIARDINO BOTANICO DELL'EX FEUDO DELLA TENUTA
8. USO LIBERO DELLA PISCINA CON VISTA SULLA VALLATA

**PASTI: VEGETARIANI O VEGANI CON RICETTE TIPICHE SICILIANE E PRODOTTI BIONATURALI A KM ZERO**

(n.3 prime colazioni – n. 2 pranzi- n.3 cene – acqua e vino della casa)

**ATTIVITA' FACOLTATIVE A PAGAMENTO**

**MASSAGGI AYURVEDICI € 80,00 CIASCUNO da prenotare entro il 25 giugno**

**COSTO DELL'INTERA VACANZA A PERSONA € 580,00**

**ESCLUSE EVENTUALI ATTIVITA' FACOLTATIVE-EXTRA DA PRENOTARE ENTRO IL 25 GIUGNO 2024**

**PROGRAMMA:**

**1° GIORNO – GIOVEDI' 1° AGOSTO 2024**

**ARRIVO POMERIGGIO ENTRO LE ORE 16,00**

**ACCOGLIENZA E FAMILIARIZZAZIONE CON IL GRUPPO DI PARTECIPANTI**

**PRESENTAZIONE DEL PROGRAMMA a cura di MARIA ANTONIETTA SGADARI e della dott.ssa MARIA CAROLINA PALMA**

**ORE 19 - CENA**

**2° GIORNO – VENERDI' 2 AGOSTO 2024**

**ore 8.45 PRIMA COLAZIONE**

**9,45 - LABORATORIO SPERIMENTALE SULLA FELICITA' QUOTIDIANA – 1° TEST E DISCUSSIONE DI GRUPPO**

**11,00 - RIFLESSIONI su NUTRIZIONE-BENESSERE QUOTIDIANO E FELICITA'**

**Ore 13 LUNCH**

**BREACK : TEMPO LIBERO (PASSEGGIATE O GIOCO A CARTE , ECC.)**

**ORE 17 - INCONTRO DI GRUPPO SU TEMA: L'APPROCIO PSICOLOGICO ALLA FELICITA' . SCELTE DI VITA QUOTIDIANA E QUALITA' DELLE RELAZIONI INTERPERSONALI**

**RELAX O PASSEGGIATE LIBERE LUNGO I SENTIERI DELLA TENUTA E NEL BOSCHETTO FINO ALLE RIVE DEL FIUME SALSO**

Ore 19,30 CENA

**3° GIORNO – SABATO 3 AGOSTO 2024**

ore 8.45 PRIMA COLAZIONE

ORE 9,45 - LABORATORIO SPERIMENTALE SULLA FELICITÀ QUOTIDIANA – 2° TEST E DISCUSSIONE DI GRUPPO

ORE 11,15 YOGA E TECNICHE DI RILASSAMENTO ATTORNO ALLA PISCINA O IN SALA YOGA

Ore 13 LUNCH

ORE 16 – SEMINARIO SUL TEMA : L'INTERRELAZIONE TRA POLITICHE SOCIALI DELLA FELICITÀ E BENESSERE INDIVIDUALE

ORE 17 - PASSEGGIATA CON PERCORSO GUIDATO ALLA SCOPERTA DEL GIARDINO BOTANICO DELL'EX FEUDO DELLA TENUTA

Ore 19,30 CENA

**4° GIORNO – DOMENICA 4 AGOSTO 2024**

ore 8.00 PRIMA COLAZIONE

ORE 9,30 - YOGA E TECNICHE DI RILASSAMENTO ATTORNO ALLA PISCINA O IN SALA YOGA

ORE 10,30 - VADEMECUM/GUIDA SULLA FELICITÀ QUOTIDIANA E CONGEDO DAL GRUPPO

ORE 12,30 - PARTENZA

PRENOTAZIONE ENTRO IL 25 GIUGNO 2024 - DEPOSITO CAUZIONALE DEL SOGGIORNO 30% (NON RESTITUIBILE)