

*Perdersi nella natura
per ritrovare se stessi*



Sensorial Awareness Training & Inspiration

Posti limitati

Per info e prenotazioni:

email: evichoutou@gmail.com

tel. it: +393384531983

tel. gr: +306955124852

**il Roccone**

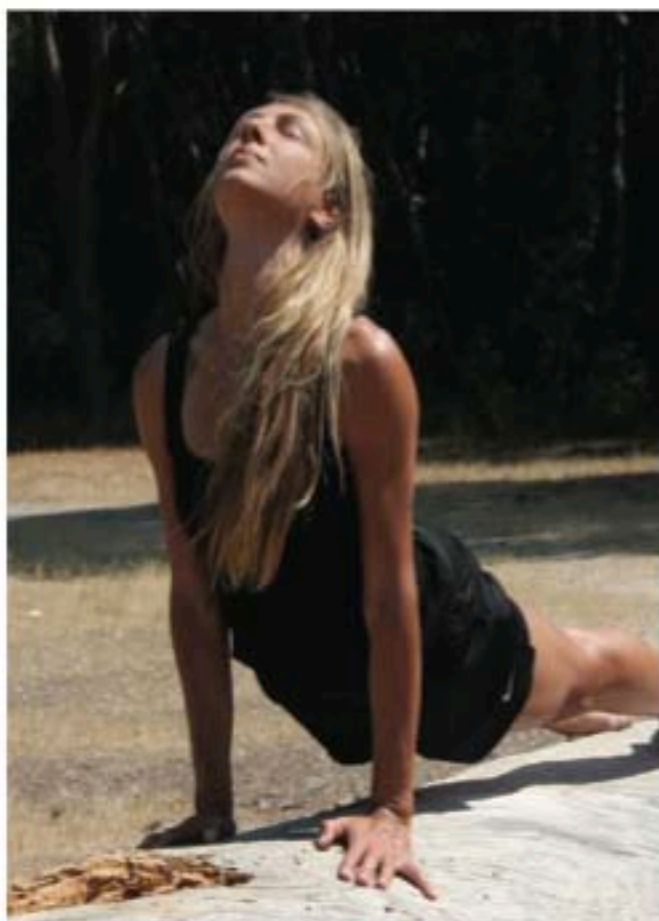
Agriturismo
Il Roccone Walden
Piancastagnaio,
53025, SI, Italia

Che cos'è **SATI DYNAMIC**:

- Yoga
 - osservazione attiva
 - functional e core training
 - bioenergetica
 - musicoterapia
 - meditazione statica e dinamica
- che fluiscono
verso l'esplorazione,
il riconoscimento,
l'accettazione
e l'evoluzione
di ciò che veramente siamo!



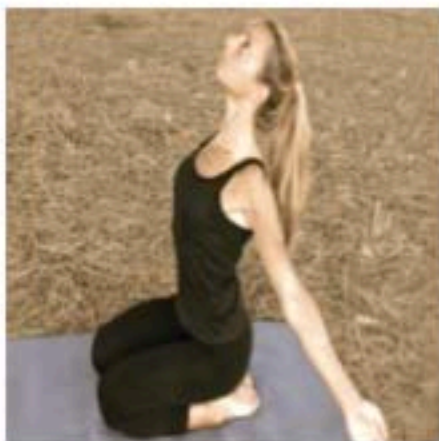
Sensorial Awareness Training & Inspiration



EVI CHOUTOU

Architetto, consulente di BioArchitettura e Feng Shui, Naturopata specializzata in Alimentazione naturale, Kinesiologa e Posturologa, Insegnante Yoga e Personal Trainer con passione verso l'allenamento funzionale, redattrice del portale www.piubenessere.it e creatrice del metodo SATI Dynamic: ricerca e approfondisce con visione olistica e interdisciplinare tutto ciò che può innalzare la qualità della vita. Le sue esperienze professionali e di formazione la portano a mettere a fuoco la sua vocazione: l'equilibrio e il benessere psicofisico globale della persona:

- attraverso il luogo e l'ambiente nel quale vive, lavora e si muove
- attraverso lo stile e il ritmo di vita
- attraverso un movimento sano che porta ad un riequilibrio e benessere psicofisico continuo e costante
- attraverso dei rapporti personali e sociali sani
- attraverso l'interazione con qualsiasi tipo di arte e attività che possa innalzare la propria creatività e spiritualità portando ad una crescita personale.



SATI *Dynamic* Winter Retreat

4 - 6 dicembre

oppure

11-13 dicembre 2015



Il seminario si svolgerà presso l'Agriturismo "Il Roccone" (Piancastagnaio, 53025 SI, Italia - www.roccone.it) in un casale immerso nella natura. Due giorni di pratiche, allenamenti, meditazioni e passeggiate per ricaricarci, riconnetterci e ispirarci.



Il seminario avrà inizio il Venerdì 4/12 (o 11/12) (primo incontro al tramonto) e si concluderà la domenica 6/12 (o 13/12) (ultimo incontro nel mattino)

Il prezzo finale comprende:

pernottamento con tre pasti (colazione, pranzo, cena)

passeggiate nel bosco

lezioni di yoga, allenamenti, meditazioni statiche e dinamiche

