

(26) 27-28 agosto 2011 C'E' TUTTO UN MONDO ...

...con Ailema al Centro Anidra Agriturismo il Mulino

Un invitante weekend aperto a uomini e donne per ristorarci dall'estate e ricaricarci per l'inverno, scoprendo nuovi orizzonti.

Lezioni pratico e teoriche di

DANZE ORIENTALI i: danze folk maschili e femminili del vicino oriente fino alla affascinante danza del ventre con lavori di postura portamento e energia interiore

TAI CHI QUAN : antica arte marziale capace di armonizzare gli opposti, sviluppa la capacità di entrare in armonia con l'energia dell'universo e i suoi mutamenti.

conferenza-dibattito LE DUE DISCIPLINE

#####

PROGRAMMA

SABATO 27

H 15-16 TAI CHI QUAN APERTO A UOMINI E DONNE

H 17-19 DANZE ORIENTALI VARIE : PRATICA APERTA A DONNE, ASCOLTO E TEORIA A UOMINI E DONNE

H 19.30 CENA INSIEME

DOPOCENA CONFERENZA: LE DISCIPLINE A CONFRONTO

DOMENICA 28

H 11-12 TAI CHI QUAN APERTO A UOMINI E DONNE

H 12.30 PRANZO INSIEME

H 15.30 - 17.30 DANZE ORIENTALE FOLK CON BASTONE PRATICA APERTA A UOMINI E DONNE !

In una splendida oasi di verde, nell'entroterra di Lavagna -Genova, praticherai discipline attuali e di grande arricchimento con Maestri riconosciuti, inoltre starai con i tuoi amici, e conoscerai chi condivide i tuoi interessi, apprenderai cose nuove, mangerai sano e genuino con i prodotti del posto, riposerai comodamente accolto in ambienti di architettura naturale, ascolterai la natura intorno e... te stesso: **sarà quel weekend che... "ti ci voleva !" ..**

#####

Scegli una delle SOLUZIONI e degli ARRIVI seguenti, MA ATTENZIONE i posti letto in totale non sono piu di 40 ! per cui assicurati rapidamente la tua preferenza.

Alloggio in camera doppia, multipla e matrimoniale per un totale di 41 posti letto; prima colazione, pranzo e cena, tutto secondo i canoni della cucina naturale, e soprattutto con ingredienti ortofrutta prodotti interamente all'interno del centro.

φ **SOLUZIONE A** Grande **tenda multipla** con complessivi nr.8 posti letto suddivisi in nr.4 spazi doppi/matrimoniali su brandine con materassino cuscino e piumino, servizi adiacenti sanitari e docce

costo al giorno a persona in pensione completa

arrivo sabato=1 notti pensione completa ed attività incluse= 95eu

arrivo venerdì= 2 notti idem €150

φ **SOLUZIONE B** nr. 3 **bungalow in legno** con complessivi nr.27 posti letto suddivisi in : stanze doppie/matrimoniali e multiple; centroservizi adiacente dotato di sanitari e docce;

costo al giorno a persona in pensione completa

arrivo sabato=1 notte, pensione completa e le attività incluse, €110,00

arrivo venerdì=2 notti, idem , 175eu

φ **SOLUZIONE C** Casa Mulino con **arredi naturali in criteri Feng Shui** . complessivi nr.14 posti letto suddivisi in : nr.3 camere doppie con bagno privato con 1 letto aggiuntivo ciascuna, e nr.1 miniappartamento con 5 posti letti (2 matrimoniali/doppie + 1 letto aggiuntivo) con bagno privato; costo al giorno a persona in camera TRIPLA in pensione completa

arrivo sabato =1 notte pensione completa e tutte le attivita 130 eu
arrivo venerdi=2 notti e idem €200eu
costo al giorno a persona in camera DOPPIA in pensione completa
arrivo sabato =1 notte pensione completa e le attivita incluse €140eu
arrivo venerdi=2 notti e idem 220eu

-In ogni soluzione l'offerta comprende la biancheria da letto (1 cambio) e da bagno (2 cambi), saponi per il corpo e shampoo ecologici.
-Pensione completa s'intende cena del giorno d'arrivo e colazione e pranzo del giorno dopo, altri pasti sono extra e da prenotare a parte in anticipo.
-Arrivi previsti o venerdi o sabato a partire dalle 14
- Possibilità di menù vegetariano.: comunicare tempestivamente eventuali particolari esigenze alimentari (intolleranze - vegan -ecc.) .
φ Tensostruttura di 200 mq, (10 x 20) con impianto HI-FI, lavagna, sedie, tappetini, plaid per le nostre lezioni e per l'intrattenimento dibattito interdisciplinare con i due docenti al dopocena del sabato sera.

#####

Altre opzioni facoltative:

- nr.2 coffe break al giorno €3,00 a persona
- Pranzo / Cena aggiuntivi €20,00;
- Uso di camera doppia come singola in bungalow supplemento di €20,00 al giorno a persona;
- Uso di camera doppia come singola in agriturismo supplemento di €40,00 al giorno a persona.;
- Servizio di lavanderia su prenotazione €5,00 a lavaggio;
- Sauna €5,00 a persona;
- Punto Hot Spot WI FI €10,00/ €20,00;
- Servizio di Babysitteraggio €20,00 all'ora ogni n.5 bambini;
- Trattamento shiatzu – cranio sacrale – massaggio olistico con operatore professionale su prenotazione €55,00 con 10% di sconto a trattamento;
- pratica mattutina dalle 7 alle 8 a 10eu a persona di Tayoqi. mente corpo e emozioni per un' alchimia di energie partendo dalla consapevolezza del se e interagendo i principi di varie discipline'

ULTERIORI SERVIZI:

- POS: Bancomat - Cartasi - Visa - Mastercard - Maestro - American Express
- PUNTO VENDITA DI PRODUZIONE PROPRIA:
frutta - orticoli freschi - carni - salumi - miele - confetture e marmellate

.....e in piu due chiacchiere fra amici vecchi e nuovi, e poi verde.., fiori.., acqua del torrente... e..... sole di giorno e un tetto di stelle la sera !

CONDIZIONI

Entro 15 luglio 2011 PRENOTARE A info@genovadanzaorientale.it

Entro 7 agosto 2011 SALDARE tramite bonifico bancario come segue

Di Lorenzo Amelia. Presso UNICREDIT IBAN IT 32 Z 02008 01458 000100510317

Causale: "per Centro Anidra, nr notti e tipo di soluzione scelti"

Ti aspettiamo con piacere !

ma ricorda, spece se ti vuoi organizzare con qualche amico, che i posti non sono molti e alcune prenotazioni gia effettuate....

www.genovadanzaorientale.it

info@genovadanzaorientale.it

(+39) 339 2263793

Facebook: Ailema Danza e Dintorni