

Venerdì 25, Sabato 26 e Domenica
27 luglio 2014

Fontelefrassi (Campobasso) Molise

Come arrivare

Fontelefrassi, contrada del Molise, situata a 700 metri sul livello del mare, è equidistante dalle provincie di Campobasso e Isernia ed è raggiungibile da Roma con auto, treno, pullman.

Da Roma in auto

Totale: Km 225. Tempo di percorrenza: 2h 30.
Autostrada Roma-Napoli, uscire a S.Vittore. Seguire le indicazioni per Isernia Campobasso fino allo svincolo direzione Vasto.S.Salvo. Uscire a Salcito.

Da Roma in treno

Partenza: Roma Termini. Arrivo Isernia.
Partenze: 9,15 - 14,08 - 14,40.

Da Roma in pullman

Partenza: Stazione Tiburtina alle 14,30.



PROGRAMMA

Teoria: qi gong come via di salute e guarigione, qi gong e le tre energie, i tre Dan Tian, qi gong alchemico: la via della trasformazione, raffinamento delle energie. La forma e l'intenzione nella pratica del Qi Gong.

Docenti: Carlo Di Stanislao, Rosa Brotzu, Roberto Capponi, Alessandro Berti

Pratica: qi gong dei meridiani tendino-muscolari, qi gong statico, qi gong alchemico.

Docenti: Alessandro Berti, Roberto Capponi

DIARIO DELLE GIORNATE

Venerdì: ore 18,30 -20 teoria

Sabato:

ore 8,30 – 10,30 pratica qi gong

ore 13 - 15 pausa pranzo

ore 15 - 17 pratica di qi gong

ore 17,30 - 19 teoria

Domenica:

ore 7,30 – 9 pratica di qi gong

ore 11,30 -13 pratica qi gong

Pernottamento: in camere doppie e matrimoniali (con bagno al piano), presso Villa Fontelefrassi fino ad esaurimento posti, oppure presso bed and breakfast nel vicino paese di Salcito (qualora i posti in villa fossero esauriti). Massimo 20 partecipanti; 12 presso la Villa e 8 presso il bed and breakfast.

Pensione completa (2 colazioni, 2 pranzi, 2 cene) con cucina vegetariana e l'utilizzo di prodotti locali dei contadini della zona e di produzione regionale, acqua della fonte Le Frassi che si trova a 330 metri dalla Villa.

Area con tisane e biscotti a disposizione per l'intera giornata.

L'uso della cucina sarà sempre a disposizione dei partecipanti.

Biancheria (lenzuola e asciugamani).

Per l'uso esclusivo della camera è previsto un supplemento di € 40 per l'intero periodo.

Costi: € 220 tutto incluso, € 120 solo pensione completa (accompagnatori non praticanti).



