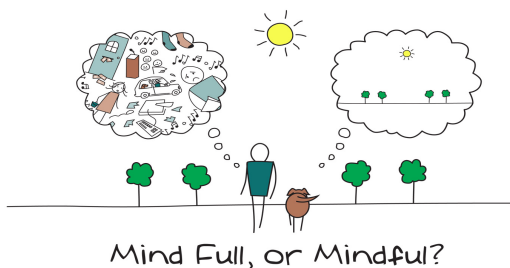


# MINDFULNESS PRATICA ALIMENTARE E DI VITA



9.-11. marzo 2018

Migliiegli

Casa Santo Stefano

Relatrici:

Silvia Zollikofer Nesti,  
Studio Vivere Felici Si Può  
[www.holistic-mental-coach.ch](http://www.holistic-mental-coach.ch)

Nicole Hurschler,  
Cure Alternative  
[www.curealternative.ch](http://www.curealternative.ch)

## CONSAPEVOLEZZA E DIGIUNO

Un lungo fine settimana per disattivare l'autopilota ed entrare in modalità VITA. Vivere consapevolmente ogni momento dalla mattina alla sera.

Diversi esercizi pratici per vivere la Mindfulness anche nel quotidiano, ritornando a vivere e non più a funzionare. Il tutto accompagnato da un digiuno seguito, con teoria ed informazioni specifiche sul cibo. Permetti al tuo corpo di purificarsi e ricaricarsi con nuove energie.

La combinazione di consapevolezza e digiuno permette di riequilibrare l'organismo e la mente.

## PROGRAMMA

Inizio: venerdì 9. marzo alle ore 18:00.  
Termine: domenica 11. marzo alle ore 16:00.

## LUOGO

Nella meravigliosa atmosfera di "Casa Santo Stefano" a Migliiegli

## ISCRIZIONI ED INFORMAZIONI

I posti sono limitati e si terrà conto dell'ordine di arrivo delle iscrizioni.

Iscrizioni ai seguenti recapiti:  
Silvia, 079 222 93 01  
E-mail: [silviazn@bluwin.ch](mailto:silviazn@bluwin.ch)

Nicole, 079 373 09 08  
E-mail: [info@curealternative.ch](mailto:info@curealternative.ch)

## INVESTIMENTO

I prezzi sono intesi per persona, compreso vitto, alloggio e materiale informativo. Prezzi nel dettaglio:  
Costo seminario: CHF 350.-  
In aggiunta stanza per le due notti  
CHF 170.- in stanza a 2 letti da condividere  
CHF 190.- in stanza singola  
CHF 200.- in stanza grande ad uso singolo  
CHF 200.- in stanza matrimoniale da condividere, con vasca da bagno

È richiesto un acconto al momento della riservazione di CHF 100.-.  
Il saldo è da versare entro il 1. marzo 2018 sul seguente conto:  
Cure Alternative Nicole Hurschler  
Vicolo Concordia 1  
6932 Breganzona  
CP: 69-280470-9