



“RILASSAMENTO E RIGENERAZIONE ALLE TERME”

Sabato 10 marzo - Domenica 11 marzo 2018

Hotel Sollievo Terme - Montegrotto Terme

Un corso di aggiornamento e di formazione della persona per spezzare il ritmo frenetico della quotidianità. Una scelta salutare per compensare le eccessive tensioni della società odierna attraverso un percorso di 'lentezza' e 'consapevolezza', nel quale imparare a riequilibrare il sistema neurovegetativo con pause 'attive' e sapienti.

L'apprendimento di tecniche meditative e posturali arricchirà le proprie competenze personali per una rigenerazione psicofisica e potrà rappresentare un valido input professionale da proporre a scuola, alla luce dei nuovi bisogni sociali legati all'ansia e allo stress, in ogni generazione.

Docenti:

Daniella Hyldon: insegnante di EF nella scuola superiore; laureata in Scienze dell'Educazione - formatore su tematiche preventive e di promozione della salute.

Valentina Sette insegnante di EF - responsabile di attività di rilassamento, recupero funzionale e ginnastica posturale presso il centro termale dell'Hotel Garden. Specializzata in tecniche Dorn e massaggio Breuss.

SABATO 10/3		ATTIVITÀ	SEDE	RELATORI
dalle	alle			
10.00	10.30	Ricevimento partecipanti	Reception e sala	
10.30	10.50	Benvenuto e introduzione	sala	Avief,Hyldon, Sette
10.50	11.10	<i>Life skills</i> nella promozione della salute: nuove priorità, nuovi scenari educativi	sala	Hyldon
11.10	11.40	Meditazione in movimento ed energia	sala	Hyldon
12.00	12.45	Recupero funzionale in acqua termale con attrezzi	piscina	Sette
13.00		Pranzo	ristorante	
15.00	15.40	<i>Soft massage</i> : un semplice tocco per donare benessere	sala	Sette
15.50	16.20	Sequenze orientali antistress di concentrazione e mobilitazione (con <i>Bamboo stick</i>)	sala	Hyldon
16.30	17.20	<i>Il viaggio interiore</i> : meditazione e visualizzazione	sala	Hyldon
17.45	19.00	Rilassamento neurovegetativo e regressivo in acqua termale	piscina	Sette
19.30/45		Cena	ristorante	

DOMENICA 11/3		ATTIVITÀ	SEDE	RELATORI
dalle	alle			
8.00/15		Colazione	ristorante	
9.15	10.15	Ginnastica posturale e propriocettiva con attrezzi	sala	Sette
10.30	11.20	<i>Sound bath</i> : tamburo sciamanico, campana di cristallo, gong e strumenti ancestrali	sala	Sette, Hyldon
11.40	12.40	Percorso <i>Kneipp</i> (training vascolare), sauna finlandese e bagno turco: per rafforzare apparato circolatorio e sistema immunitario	Reparto saune e piscina	Sette, Hyldon
12.45	13.00	Chiusura del Corso e consegna Attestati	sala	Avief

Gli orari e l'alternanza delle lezioni potranno subire lievi variazioni.



Corso di Rilassamento e rigenerazione alle Terme 2018

Hotel Sollievo Terme

Viale Stazione 113 - 35036 Montegrotto Terme (PD)
info@hotelsollievoterme.it – tel 049.793600

Sabato 10 marzo ore 10.00-19.00

Domenica 11 marzo 2018 ore 9.15-13.00

Il corso è rivolto ai soci AVIEF Ve, Capdi o altra associazione confederata 2018. E' possibile iscriversi all'associazione (AVIEF o Capdi) direttamente al corso alle ore 9.00 di sabato 10 marzo.

In allegato **la scheda di partecipazione** da inviare con copia della ricevuta di pagamento della caparra entro:

26 febbraio 2018 a info@hotelsollievoterme.it e, per conoscenza, a dhyldon@tiscali.it

Quote di partecipazione:

PENSIONE COMPLETA (dal pranzo di sabato alla colazione di domenica) in singola a persona € 178,00

PENSIONE COMPLETA (dal pranzo di sabato alla colazione di domenica) in doppia a persona € 168,00

Eventuale pranzo della domenica 11 marzo al prezzo speciale di € 23,00 a pasto

La quota di partecipazione per persona comprende:

- soggiorno come da scelta,
- accesso alla struttura e alla piscina termale (con utilizzo accappatoio)
- pensione completa dal pranzo del sabato alla prima colazione della domenica
- partecipazione alle attività come da programma

Le iscrizioni dovranno essere perfezionate – non oltre **Lunedì 26 febbraio 2018** – inviando la scheda di partecipazione unitamente alla ricevuta di pagamento **dell'acconto di € 100,00 (cento)**

Il versamento dovrà essere effettuato a favore di:

SOLGEST srl (Hotel Sollievo Terme), Viale Stazione 113 – 35036 Montegrotto Terme – Banca Colli – Filiale di Montegrotto Terme IBAN IT 29 V 08610 6268 0014000501241 BIC CCRTIT2T83A

CAUSALE: Cognome, Nome, Rilassamento e Rigenerazione alle Terme 10-11 marzo 2018

Il saldo sarà effettuato in hotel alla partenza. A seguito di ciò l'Hotel emetterà i relativi documenti fiscali. Per eventuale fattura, preghiamo di comunicare i dati fiscali:

Intestazione Fattura:

C.F. o partita

IVA:

In caso di cancellazione meno di 5 giorni prima dell'arrivo sarà trattenuta la caparra.

Il corso si effettuerà se si raggiungeranno **minimo 15 iscrizioni** – In caso contrario verrà restituita la caparra. Il numero massimo è di 40 iscrizioni.

A fine corso verrà rilasciato attestato di partecipazione

Gli orari e le attività del corso (vedi Programma della scheda allegata) possono subire lievi variazioni

Per informazioni corso - Laura Chiappetta cell: 333.7301714

Per informazioni residenza – Hotel Sollievo Terme tel 049.793600

Esonero dal servizio.

La Capdi & LSM è Ente Qualificato per la formazione del personale della scuola (Decreto MPI N° 14350 del 27 luglio 2007) e successivamente adeguato alla Direttiva MIUR N.170/2016. Le iniziative di formazione organizzate dalla Capdi

& LSM danno diritto «all'esonero dal servizio del personale della scuola» che vi partecipi, nei limiti previsti dalla normativa vigente: art 64 del CCNL «5 giorni con esonero dal servizio e con sostituzione ai sensi della normativa sulle supplenze brevi»

Si allega:

- Programma "Rilassamento e rigenerazione alle terme" 2018
- Scheda di partecipazione al corso 2018