



## VACANZA OLISTICA IN CALABRIA

*Il benessere del corpo, la profondità della consapevolezza e la bellezza della natura*

Camping San Paolo, Isola di Capo Rizzuto (Kr)  
Dal 6 al 9 luglio



Ormai la nostra vita quotidiana è caratterizzata dalla fretta, dallo stress, dai rapporti superficiali, dalla sedentarietà e dalla disconnessione dal corpo e dalla natura. Abbiamo strutturato questa esperienza al fine di “invertire la rotta” e ritornare in contatto intimo con noi stessi, con la nostra energia, con il piacere del corpo, la bellezza della condivisione e la rigenerazione che solo il contatto con la natura incontaminata può dare. Un’esperienza dedicata principalmente a chi è stanco di cercare la felicità nei beni di consumo, a chi ha colto l’insoddisfazione di vivere le proprie relazioni mediante i social network, a chi sente il bisogno di “staccare dai pensieri” per ritrovare se stesso attraverso l’ascolto del proprio sentire profondo.

## **PROGRAMMA SPECIFICO**

### **Giovedì 6 luglio:**

10.00 – 11.00: Accoglienza e sistemazione nelle camere

12.30 – 13.30: Presentazione dello staff e degli amici/partecipanti, illustrazione del programma. Informazioni generali e prima mediazione di apertura.

19.00 – 20.00: Meditazione attiva Kundalini Evolution

20.30 – 22.00: Cena di gruppo

22.30 – 00.00: Esercizio “dell’alga marina” sulla spiaggia + Meditazione “Il respiro del mare”

### **Venerdì 7 luglio**

07.30 – 08.30: Esercizi di energetica sulla spiaggia

12.30 – 13.30: Inquiry (auto-indagine)

17.00 – 17.45: Esercizi di consapevolezza corporea in mare

19.00 – 20.00: Meditazione attiva No Dimension

20.30 – 22.00: Cena di gruppo

22.30 - 00.00: Meditazione sui sensi e scambio di massaggio sulla spiaggia in spiaggia

### **Sabato 8 luglio**

07.30 – 08.30: Esercizi di energetica e di “micro-circolazione della luce” sulla spiaggia

12.30 – 13.30: Inquiry (auto-indagine)

17.00 – 17.45: Esercizio “La camminata del non vedente”

19.00 – 20.00: Meditazione attiva Nataraji

20.30 – 22.00: Cena di gruppo

22.30 – 00.00: Concerto dell'emergente band Indie Rock "The Sick dogs"

### **Domenica 9 luglio:**

07.30 – 08.30: Meditazione Chakra Breathing

12.30 – 13.30: Inquiry (auto-indagine)

17.00 – 17.45: Condivisione sull'esperienza della Vacanza Olistica

19.00 – 20.00: Meditazione Chakra sound

20.30 – 22.00: Cena di gruppo

22.30 – 00.00: Falò con chitarra e bagno notturno

*\*La partecipazione alle attività di crescita personale non è obbligatoria. Chi preferisce dedicare il suo tempo ad altro è libero di farlo. Potrebbero esserci delle leggere variazioni di programma.*

### **CONDUTTORE**

**GANESH GIUSEPPE PAGLIARO:** Psicologo del Benessere e della crescita personale. Presidente dell' Ass. Kirone Psicosomatica; insegna counseling olistico presso il Villaggio Globale di Bagni di Lucca e presso l'Ass. Pianeta Giovani di Isernia; conduce gruppi di crescita personale in diverse regioni d' Italia.

### ***Camping San Paolo – Isola Capo Rizzuto – Provincia di Crotona***

**Camping San Paolo** sorge a 40 metri a picco sul mare, nel Parco Marino di Capo Rizzuto (Crotona). L'area, completamente alberata, affaccia su un'ampia e agevole **spiaggia di sabbia rossa finissima**.

Nella classifica delle spiagge del 2015 le spiagge di Isola Capo Rizzuto si sono classificate tra le **prime 10 d' Italia**.

Il mare turchese è caratterizzato da fondali bassi fino a 50 metri dalla riva, è perciò adatto anche ai bambini che possono bagnarsi senza alcun pericolo.



Il Camping è attrezzato per svolgere molte attività come canoa, beach volley e propone corsi di ogni genere. Gli ospiti possono inoltre sfruttare a piacimento l'argilla di cui il posto è ricco, e praticare il naturismo, nella spiaggia nudista adiacente.

### **COME ARRIVARE :**

Il Camping si trova tra Capo Rizzuto e Punta Fratte. È facile da raggiungere sia da Catanzaro che da Crotona. Percorrendo la **SS106 Jonica** si prende la deviazione per Isola di Capo Rizzuto e si seguono le indicazioni per Capo Rizzuto. Attraversando la cittadina, si arriva al bivio dove ci sono le frecce indicative più dettagliate per raggiungere il Camping SAN PAOLO.

**Treno:** consigliamo di scendere alla stazione di Crotona e da qui prendere un pullman per Capo Rizzuto o per Isola di Capo Rizzuto.

**Auto:** da Nord uscire a Sibari sull'autostrada Salerno Reggio, proseguire sulla SS106 Jonica in direzione Reggio Calabria. Da Reggio Calabria, uscire a Catanzaro, prendere la SS106 Jonica in direzione Taranto. **Aereo:** l'aeroporto Santa Eufemia di Lamezia dista da Capo Rizzuto circa 1,30 h di

auto ma ci sono navette gratuite che collegano Lamezia a Crotone dove l'organizzazione della vacanza olistica vi verrebbe a prendere per portarvi al camping San Paolo.

### **INDICAZIONI ALLOGGI**

E' possibile scegliere se alloggiare in appartamenti oppure in bungalow, in entrambi i casi le camere sono doppie. E' necessario munirsi di lenzuola matrimoniali ed asciugamani ma, nel caso si viaggiasse in aereo e ci fossero difficoltà, faremo in modo di fornirvi il necessario.

### **INDICAZIONI PASTI**

Il pacchetto vacanza olistico ha una formula "pensione completa" e quindi include colazione, pranzo e cena. La colazione comprende caffè, succo, cornetto e frutta; il pranzo è una ricca insalata per restare leggeri; la cena invece è composta da 2 piatti, frutta e bevanda (il menu' è vegetariano e preparato con prodotti Bio della zona).

### **COSTI**

Il contributo di partecipazione alla Vacanza Olistica 2017 è di 200€. La cifra include vitto, alloggio e tutte le attività olistiche presenti in programma. Non include il tesseramento CSain che ha un costo di 10€ (ha validità annuale ed è comprensivo di assicurazione).

### **CONTATTI PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI**

Giuseppe Ganesh Pagliaro: cell. 3332543883 - mail a [giuseppe.pagliaro23@gmail.com](mailto:giuseppe.pagliaro23@gmail.com) -

Web. [www.kirone.it](http://www.kirone.it) - Pagina Fb. Kirone Crescita Personale