

**Dans le contexte du «tourisme transformationnel»
je propose une expérience inédite au Tessin:**

.....

DIGITAL DETOX

EXPÉRIENCE DE RÉGÉNÉRATION



- ◆ T'offrir une pause dans ta vie stressante?
- ◆ Libérer ton mental?
- ◆ Revenir à tes besoins profonds et les satisfaire?
- ◆ Régénérer ton corps et ton esprit?
- ◆ Faire le plein d'énergie positive?

Tu peux choisir parmi:

Programme de 3 jours, programme de 5 jours, programme de 7 jours.

Je te propose une expérience dans un environnement complètement naturel dans les montagnes de la Suisse italienne, accompagnée de pratiques régénératives:

- ◆ Tu séjourneras dans un "rustico"
(une ancienne maison en pierre) avec électricité solaire
- ◆ Le matin, tu allumeras le feu pour te chauffer
- ◆ Tu te laveras "à l'ancienne" avec de l'eau froide
- ◆ Tu renonceras au smartphone / à la tablette et t'offriras un temps précieux consacré à toi-même
- ◆ Tu pourras préparer tes repas avec la cuisinière à gaz

Chaque jour je vais t'accompagner pendant 4 ou 5 heures, pour te guider dans des expériences:

- ◆ Excursions dans des "lieux de force" en contact avec les éléments
 - ◆ Méditations guidées quotidiennes à l'intérieur et dans la nature
 - ◆ Traitements énergétiques (issus de mon "programme de prévention du burn out")
 - ◆ Séance de flottement et relaxation dans la SPA Salini de Locarno
 - ◆ Possibilité de vivre des expériences de co-opération avec les Esprits de la Nature dans mon Jardin potager
 - ◆ Eventuellement massages Kashmir (seulement pour le programme de 7 jours)
 - ◆ Life coaching
-

Annamaria Dadò, life coach, Ticino.

Plus d'infos:

www.annamariadado.com

Tel.: 079 780 55 58

Formulaire d'inscription à remplir et envoyer à: annamariadado@bluewin.ch

.....

Nom et prénom: _____

Adresse postale: _____

Numéro de téléphone: _____

E-mail: _____

Date de naissance: _____

A quelle date souhaites-tu arriver?: _____

Moyen de transport:

Voiture (parking gratuit à disposition) Transport public

Choix du programme:

Programme de 3 jours Programme de 5 jours Programme de 7 jours

Langue maternelle: _____

Autres langues parlées: _____

En cas de besoins particuliers, merci de les spécifier: _____

Une brève description de ton état de santé: _____

Ta situation professionnelle: _____

Expériences passées de méditation, relaxation, massages, thérapies corporelles: _____

Tes attentes: _____

Je me réjouis de faire ta connaissance!

Formulaire d'inscription à remplir et envoyer à: annamariadado@bluewin.ch

.....

Nom et prénom: _____

Adresse postale: _____

Numéro de téléphone: _____

E-mail: _____

Date de naissance: _____

A quelle date souhaites-tu arriver?: _____

Moyen de transport:

Voiture (parking gratuit à disposition) Transport public

Choix du programme:

Programme de 3 jours Programme de 5 jours Programme de 7 jours

Langue maternelle: _____

Autres langues parlées: _____

En cas de besoins particuliers, merci de les spécifier: _____

Une brève description de ton état de santé: _____

Ta situation professionnelle: _____

Expériences passées de méditation, relaxation, massages, thérapies corporelles: _____

Tes attentes: _____

Je me réjouis de faire ta connaissance!