

E' forse proprio quando non sappiamo più che fare  
che siamo giunti al nostro compito reale;  
e forse è quando non sappiamo più dove andare  
che incomincia davvero il nostro viaggio"

*Wendell Berry*

\*\*\*\*\*



Viaggiare dentro e fuori se stessi,  
ritornare alle proprie attività quotidiane  
arricchiti, rilassati, più consapevoli  
e maggiormente in armonia  
con se stessi e con gli altri.

Una pausa di riflessione su se stessi,  
a contatto con la natura,  
all'insegna della tradizione  
e del benessere psicofisico.

La Vacanza ArmoniaBenessere®  
consente di:

- conoscere maggiormente se stessi e le proprie potenzialità
  - apprendere tecniche per il rilassamento
- imparare a cogliere il lato positivo delle situazioni  
e ad essere più positivi e ottimisti
- rapportarsi in modo più sano e sereno agli altri.

Elementi di psicologia positiva, psicoanalisi, filosofie orientali sono il fondamento teorico di un  
Metodo che si adatta in modo flessibile al singolo individuo.

Le attività di gruppo permettono la messa in comune dei propri vissuti, pensieri e sensazioni e  
forniscono importanti stimoli con cui confrontarsi e grazie ai quali crescere.

\*\*\*\*\*