

BV

ATTIVITÀ
OLISTICHE



ATTIVITÀ OLISTICHE

Le attività olistiche sono rivolte a produrre maggiore capacità di BelVedere se stessi e ciò che ci circonda e di costruire benessere nella propria vita (sessioni individuali o di gruppo).

QUI - Quod Unicum Incipit: qualcosa di unico inizia

Arteterapia

Grazie alle tre tecniche da noi prescelte, CromoGrafia creativa, ArteEspressiva (disegno e creazioni artistiche) e CantoDanza terapia, aiuta ciascuno a trovare la via per esprimere le proprie potenzialità.

60,00€



gruppo minimo
di 4 persone

40 min

30,00€

SEU - Sensus Ex Uno: sentimento che viene dal sentirsi uno

Meditazione consapevole assistita

Tecnica che favorisce lo stato di consapevolezza di sé richiamando e stimolando la propriocezione. Divenire più consapevoli delle proprie meccaniche interiori significa imparare a governare meglio la propria vita.

50,00€



gruppo minimo
di 4 persone

30 min

30,00€

VER - Video Et Requiesco: vedo e mi rilasso

Visualizzazione personalizzata

Con l'aiuto della visione interiore, accompagna all'interno di sé per ritrovare specifici luoghi, persone o situazioni e trasformare le difficoltà vissute in opportunità. La visualizzazione è un valido strumento anche per incrementare Colori ed Elementi, al fine di favorire il recupero dell'equilibrio.

30,00€



gruppo minimo
di 4 persone

50 min

30,00€

PAR - Praecipue Ago Robore: Primo agisco con forza

Attività Aperitive

Organizzate al mattino e prima di pranzo, possono essere considerate una sorta di aperitivo motorio; esse attivano la peristalsi, supportano i processi digestivi e, influenzando l'equilibrio psico-emotivo, favoriscono lo sviluppo di un corretto rapporto con il cibo.

60,00€



gruppo minimo
di 4 persone

40 min

35,00€

DEM - De exercitio meditor: attraverso l'esercizio, medito

Pratica dello Yoga

Attraverso la percezione dei propri potenziali e dei propri limiti, dona benessere all'unità corpo-mente e accompagna lungo il sentiero della conoscenza di sé aumentando la resilienza e l'espressione dei propri talenti.

60,00€



gruppo minimo
di 4 persone

60 min

18,00€

PALAZZO
BELVEDERE
HOTEL SPA & CITY RETREAT

palazzobelvedere.com