performance équipe

benessere e salute in movimento

WEEKEND

BENESSERE e MASSAGGIO THAI

un weekend full-immersion di benessere!

MIGLIORA

RITROVA

SPERIMENTA

COSA IMPARERO'?

Benessere: come stare bene col tuo corpo grazie al massaggio Thai

Equilibrio: come ritrovare un buon equilibrio tra mente e corpo

Relax: come provare armonia seguendo il tuo respiro naturale.

PROGRAMMA

SABATO >> 24 maggio '08

9.30 – 10.00 ---> Accoglienza

10,00 – 12.30 ---> Benessere e equilibrio tra mente e corpo

pranzo

15,00 – 16.30 ---> Massaggio Thai: cos'è e come funziona

break

17,00 – 18.30 ---> Massaggio Thai: esercitazioni pratiche

DOMENICA >> 25 maggio '08

9.00 – 10.30 ---> Massaggio Thai: esercitazioni pratiche

break

11,00 – 12.30 ---> Benessere e relax la tecnica del respiro

pranzo

15,00 – 16.30 ---> Massaggio Thai: esercitazioni pratiche

saluti finali.

Ti consigliamo di portare un abbigliamento sportivo e scarpe comode.

Performance equipe tel. 0543.30518 www.performanceequipe.it info@performanceequipe.it

performance équipe

benessere e salute in movimento

DOVE?

Abbiamo scelto una graziosa località nel Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi, un ambiente rilassante immerso nei boschi, dove potrai fare pratica e distenderti seguendo i tuoi ritmi naturali: Santa Sofia (FC), un luogo ideale per questa esperienza.

QUANDO?

Sabato 24 + Domenica 25 maggio 2008.

TRAINERS

Andrea Spada: psicologo dello sport >> vai su staff in performanceequipe.it

Paolo Tumedei: preparatore atletico >> vai su staff in performanceequipe.it

Therdchai Chumphoopong: maestro di massaggio thailandese presso le scuole: *"The Fine Art of Thai Massage"* (di cui è anche gestore), *"International Training Massage"* e *"Old Medicine Hospital"* in Thailandia.

QUOTA

Sconti per i *più veloci!*

>> Per i primi 5 iscritti la quota è di *solo € 180,-- !*

Quota complessiva del weekend: € 200,-- *tutto compreso!*

Formazione: 2 giorni di esperienze pratiche
Vitto: 2 pranzi, 1 cena, 1 colazione
Alloggio: 1 pernottamento.

>> Se porti un amico trovi un tesoro!

Quota: € 175,-- *a testa!*

ISCRIZIONE

Compila il *modulo di iscrizione*

>> vai su **iscrizione**

versa l'acconto (€ 50,--)

Dati Bancari:
Credito di Romagna
Intestazione: DELFI - Ass. Culturale
IBAN: IT70 A 03273 13201 000100102697

Causale: weekend thai

Il saldo lo verserai al corso.

Vuoi maggiori info? Contattaci: info@performanceequipe.it