



VILLA ABBONDANZI  
*Resort*

**CUORE&MENTE**  
**2023**

---

Marzo - Aprile



INCONTRI **SOLO SU PRENOTAZIONE**

**Villa Abbondanzi Resort**

48018 Faenza (RA) Italy  
ph. +39 0546 623633 · WhatsApp +39 331 6868639  
spa@villa-abbondanzi.com · www.villa-abbondanzi.com



les Collectionneurs®

Percorso di incontri riservato ad attività di movimento, **riequilibrio e consapevolezza**.

Ogni domenica mattina è dedicata ad un tema diverso tra meditazione, chakra, yoga, bagni di campane, astrologia e riflessologia.

## **ANCORAGGI DI BENESSERE: LA MENTE È UN "PORTALE" MERAVIGLIOSO**

**DOMENICA 5 MARZO ORE 10:00**

Attività pratica psicocorporea ed espressiva. Un breve cenno ad ipotesi del funzionamento mentale precederà un incontro speciale con se stessi e con i propri ancoraggi del benessere.

**Dott.ssa Meris Morigi**

Psicologa, life coach specializzata in tecniche di psicodramma

## **YOGA DELLE STAGIONI - LA PRIMAVERA**

**DOMENICA 12 MARZO ORE 10:00**

Attività pratica di Yoga dedicato al risveglio della primavera.

**Kasia**

Insegnante di Yoga

## **ASTROLOGIA**

**DOMENICA 19 MARZO ORE 10:00**

Meditazione guidata. La vita... questo grande specchio: che cosa attiriamo?

**Loretta Lombardi**

Astrologa

## **MEDITAZIONE DI LUCE**

**DOMENICA 26 MARZO ORE 10:00**

Un viaggio introspettivo per onorare i nostri antenati, le nostre radici nella luce dell'amore. Un viaggio nella tua essenza.

**Luana Sabbatani**

Operatore Olistico e di Luce

### **SERVIZI INCLUSI**

- Benvenuto con delizie bio e bevande naturali
- Piscina sensoriale
- Kit biancheria

**Sala corsi - 35€**

## **IMMERSIONE SONORA**

**DOMENICA 2 APRILE ORE 10:00**

Riequilibrio corpo-mente tramite i benefici delle vibrazioni sonore delle campane Tibetane.

**Irene Lega**

Operatore olistico specializzata in discipline Bio-naturali e Cranio Sacrale

## **ARTETERAPIA:**

### **IL BENESSERE NELLE TUE MANI**

**DOMENICA 16 APRILE ORE 10:00**

Workshop di Arteterapia per esplorare la creatività emozionale. L'arte migliora l'empatia, la consapevolezza, l'autostima ed insegna come comunicare in modo efficace, liberandosi delle emozioni accumulate.

**Roberta Galassini**

Arteterapeuta, grafica pittorica e visiva

## **YOGA: MANDALA FLOW - FLESSIBILITÀ MOBILITÀ E FORZA**

**DOMENICA 23 APRILE ORE 10:00**

Lezione di yoga dedicata alla consapevolezza del proprio corpo ed all'elasticità.

**Kasia**

Insegnante di Yoga

## **SALOTTO SENSORIALE**

**DOMENICA 30 APRILE ORE 10:00**

Workshop per ritrovare serenità e conoscenza attraverso l'espressività, la comunicazione e il movimento. Si propone di scoprire uno stato di benessere sentendoci liberi di trovare un canale espressivo all'interno del lavoro creativo. Un lavoro che verrà effettuato tramite esercizi di comunicazione espressiva e di movimento con i quali si ottiene l'eliminazione delle tensioni fisiche ed emotive con apprendimento di conoscenza e sviluppo della creatività con la tecnica del colore come risorsa personale.

**Dott.ssa Nicoletta Chiarini**

Artista - Arteterapeuta tecnico danze internazionali con laurea in arti visive