

Vacanza Olistica

BENESSERE E TEMPO LIBERO TRA TERRA, MARE E SAPORI MARCHIGIANI

In un'antica dimora datata intorno al X secolo d.C. storicamente ritiro di campagna dei Vescovi di Senigallia, si studiano e si praticano le discipline olistiche, come scelta di vita e come attività formativa.

Qui ha sede La Città della Luce, Associazione di Promozione Sociale. Sulla cima di una collina è immersa nei paesaggi delle Marche, profumati di mare e colorati di girasoli, grano, ulivi, querce, in sintonia con la ricerca del benessere psicofisico che l'ambiente circostante contribuisce ad infondere.

La Vacanza Olistica organizzata da **La Città della Luce** in collaborazione con l'albergo di campagna **Solea**, propone programmi di conoscenza delle discipline bionaturali.

Le attività si svolgono presso la sede della Città della Luce e l'ospitalità trova spazio da Solea, a 15 minuti dalla spiaggia di Senigallia e dal suo centro storico animato di vita e di iniziative. Indimenticabili borghi medievali e le più belle città d'arte marchigiane si raggiungono viaggiando lungo strade panoramiche uniche per la loro bellezza paesaggistica.



La Vacanza Olistica, una settimana di benessere e relax, è un percorso dedicato alle discipline bionaturali e ad antichi mestieri, per imparare le tecniche che fanno stare bene, alimentandosi naturalmente, immersi nell'autenticità di questi luoghi.

Un diverso concetto di vacanza pensato per ristabilire il contatto con se stessi e con la natura circostante, dove tutto entra a far parte di un momento di ascolto del corpo, della mente e dell'anima.



Imparare a prendersi cura del corpo e dello spirito

I programmi Benessere e Antichi Mestieri hanno durata settimanale. L'arrivo è previsto domenica sera presso Solea, con partenza la domenica seguente. I corsi si svolgono tutte le mattine dal lunedì al venerdì. Tutti i pomeriggi i docenti ricevono su appuntamento per consulti e trattamenti personalizzati. Sabato e domenica i locali dell'Associazione restano a disposizione dei partecipanti per la pratica e lo scambio dei trattamenti di Reiki ed Ayurveda. Informazioni e programmi dei corsi su www.reiki.it.

Settimana Benessere Reiki

Un percorso teorico-pratico per conoscere Reiki, antico sistema di guarigione naturale, nato in Oriente.

Si ricevono le Iniziazioni di I Livello e si impara la pratica dei trattamenti Reiki.

Settimana Benessere Ayurveda Yoga

La Settimana Benessere Ayurveda Yoga prevede un percorso teorico-pratico per conoscere una fra le più antiche filosofie orientali dedicate al benessere psicofisico dell'individuo.

Settimana Benessere Costellazioni Familiari

Il corso di Costellazioni Familiari aiuta a comprendere e a risolvere i destini difficili, le emozioni inesprese e i conflitti programmati all'interno della propria famiglia di origine.

Settimana Benessere di Arte Terapia

Il corso esplora diverse forme di comunicazione per entrare in relazione con se stessi e con il mondo, attraverso espressioni artistiche, immagini, colori, parole, forme, suoni e movimenti.

Settimana Benessere Fiori di Bach

Un percorso alla scoperta dei Fiori di Bach, espressione di un approccio olistico dolce e consapevole, per ristabilire uno stato di benessere psicofisico ideale.

Settimana Benessere per la Relazione di Coppia

Un corso per armonizzare l'energia maschile e l'energia femminile, attraverso sessioni di yoga, massaggio ayurvedico di coppia e automassaggio, esercizi per esplorare la relazione di coppia.

Settimana Benessere e Relax

Programmi personalizzati, per riportare una condizione di benessere psicofisico, ridurre lo stress, individuare eventuali intolleranze alimentari, stimolare le risorse interne del nostro organismo e attivare i sistemi energetici dei Chakra.

Il programma Benessere e Relax propone trattamenti e consulti di Reiki, Ayurveda, Costellazioni Familiari, Riflessologia, Craniosacrale Biodinamico, Kinesiologia, Fiori di Bach e Himalayani, Alimentazione Bioenergetica, Oli Essenziali e Cosmesi Naturale.

Settimana Antichi Mestieri e Spiritualità

Per riscoprire antichi mestieri, espressione di creatività e manualità, con corsi dedicati a lavorazioni artistiche, di ceramica base, ceramica al tornio, ceramica raku, scultura e di runologia.

Corsi di sartoria dedicati al taglio e cucito, corso di patchwork.

Corsi per creare angeli, pupazzi e folletti in tessuto.

Corsi di creazioni in maglia e all'uncinetto.

L'Ospitalità

Basta un battito di ciglia per trovarsi sul poggio di fronte alla Città della Luce e scorgere l'albergo di campagna Solea. Solo un poggio più in là, raggiungibile anche a piedi, dove sorgeva un'antica casa rurale ottocentesca, oggi si conserva e rivisita la memoria di ciò che è stato. I vecchi mattoni, le pianelle, i coppi antichi. Un recupero del passato che sposa la tesi della bioedilizia e del rispetto dell'ambiente.

Riportare la vacanza al suo significato originale: l'essere liberi.

Liberi di stare bene in un ambiente accogliente, dove tutto è pensato per il comfort. Il giardino degli ulivi, la corte con il pozzo antico, la piscina e l'anfiteatro naturale per concerti e spettacoli sotto la luna.

Solea dispone di 6 camere matrimoniali, 2 matrimoniali superior, un monolocale autonomo con cucina: tutti dotati di aria condizionata e riscaldamento termoautonomo.



Vacanza Olistica una settimana* soggiorno da domenica a domenica	camera matrimoniale	camera matrimoniale 1/2 pensione	camera matrimoniale uso singola	camera matrimoniale uso singola 1/2 pensione
	€ 700,00	€ 854,00	€ 910,00	€ 1043,00

I costi si intendono per la camera matrimoniale standard a persona per notte
mezza pensione = B&B da Solea + cena da Solea

L'arrivo è previsto domenica dopo le 14.00 presso Solea e partenza la domenica successiva entro le 11.00.

È richiesto un acconto del 30% al momento della prenotazione.
In caso di recesso comunicato nei 7 giorni prima dell'arrivo verrà trattenuto il 100% dell'acconto stesso.

*prenotazioni per i mesi di luglio e agosto rivolgersi a La Città della Luce

La Città della Luce
via Porcozzone 17
60010 Passo Ripe (An)
☎ 071.7959090
www.reiki.it

Solea albergo di campagna
via Santa Lucia 6
60010 Ripe (An)
☎ 071.7958455
www.soleaalbergodicampagna.it
www.soleahotel.it