



Inviato da daniela.rao il Mar, 07/26/2022 - 22:12

Grecia

BioVacanza nella terra degli dei

Viaggio nell'espressione di sé
esplorando i ritmi primordiali

a Laka Zeza

dal 4 al 10 settembre

Daniela Rao

in collaborazione con

Frank Godino

Laka Zeza,
conca fertile,
è un paradiso in terra
nel cuore della Grecia classica,
una radura immersa nel bosco,
lo stesso che conduce al mare,
tra pini e ulivi,
come un'isola in terraferma,
ove il tempo rallenta e s'acquieta,
lontano dal turismo di massa
ma non dai siti
di un'antica civiltà millenaria.

La proposta

Sei sessioni di Biodanza in natura, in un tempo per noi e in un luogo incantato, da assaporare intensamente in ogni attimo, in cui potremo riscoprire e risvegliare i nostri ritmi primordiali, connessi con la gioia di vivere e con la libertà d'esprimersi. Con movimenti semplici, musiche coinvolgenti e in parte dal vivo, potremo esprimere noi stessi, aprendo le porte della creatività e della gioia, nel bosco o al mare, a contatto con gli elementi della natura e con la magia dei luoghi mitologici. La pratica continuativa della Biodanza riduce lo stress, stimola benessere psicofisico, dona allegria e autostima, favorisce l'espressione delle proprie potenzialità. In momenti diversi, oltre a biodanza potremo sperimentare cerchi di percussioni e di trance dance, momenti di meditazione e di ascolto consapevole, pratiche d'approccio alla biotransenergetica e allo sciamanesimo, yoga della risata e gibberish. Non occorrono abilità o conoscenze particolari, ma curiosità, voglia di mettersi in gioco e un buon spirito di adattamento. Avremo inoltre tempo per il relax, al mare, nel bosco o nei dintorni, o per esplorare (con mezzi propri) il lago o i siti archeologici adiacenti. In struttura potranno venire proposte inoltre (da concordare a parte) gite in barca o altre attività in mare.

Quando

Dalla cena di domenica 4 al pranzo di sabato 10 settembre, con possibilità di prolungare la permanenza, concordandolo con la struttura, oltre il periodo della biovacanza (prima e/o dopo).

Dove

A Laka Zeza, affacciata sulla costa settentrionale dell'Area Protetta del Golfo di Corinto, a circa un'ora e mezzo d'auto (o due ore di mezzi pubblici) dall'aeroporto di Atene e circa due ore d'auto dal porto di Patrasso. Saremo ospiti di Marta e Luca, che hanno fatto della sostenibilità ambientale una scelta di vita.

Costi e sistemazione

Workshop: 180 € (sconto del 15% per iscrizioni entro il 10 agosto)

Soggiorno sei notti in pensione completa, con pranzo al sacco, in agriturismo ECO B&B a Lakazeza:

- 360 € in camera quadrupla;

- 390 € in camera tripla;

- 450 € in camera doppia o matrimoniale.

La scelta delle stanze avverrà in base all'ordine di prenotazione.

Complessivamente, la quota di partecipazione (workshop + pensione) comprende: il cerchio di benvenuto, la pensione completa (compreso il vino), biodanza e le altre attività in programma, dalle ore 18 circa di domenica 4 settembre alle ore 15 circa di sabato 10 settembre.

La quota di partecipazione non comprende: il noleggio dell'auto (per uno o più giorni) per muoversi al di fuori della struttura, i servizi di pick-up e le attività facoltative organizzate dalla struttura; inoltre tutto ciò che non è specificato in "la quota di partecipazione comprende".

Informazioni utili

- Portare un paio di scarpe o sandali comodi (meglio da ginnastica o trekking), autan o simili e, se possibile, tappetino o stuoia per attività. Possono essere utili sandali da mare, occhialini o maschera. Se avanza spazio in valigia, potete portare piccoli strumenti musicali.

In struttura verranno forniti in ogni camera, oltre alla biancheria da letto e da bagno personali, sapone e shampoo ecosostenibili, una borraccia, una pila e un caricabatterie solari.

- Siti archeologici nei dintorni: il vicino tempio ad Era, inoltre Corinto, Micene, Epidauro, Delfi, Atene...

Info e iscrizioni

Daniela 349.3710630 - danielarosa.rao@gmail.com (mailto:danielarosa.rao@gmail.com) [1]

L'iscrizione si ritiene valida al momento del ricevimento di un acconto di 75€.

Sconto del 15% sul costo del workshop per iscrizioni entro il 10 agosto.

Chi siamo

- Daniela Rao

Operatrice di Biodanza SRT, psicologa e psicoterapeuta transpersonale, con formazione in biotransenergetica, operatrice di yoga della risata, esperta in tecniche di rilassamento e in attività di gruppo.

- Frank Godino

Percussionista, fotografo e artista versatile che esprime la sua creatività in vari ambiti.

Data evento: Domenica, 4 Settembre, 2022 - 18:00 to Sabato, 10 Settembre, 2022 - 15:00

Regione: [Esterio]

Città: Loutraki

Operatore: Daniela Rao

Tipo iniziativa: Presentazioni, stage e altro

Adatto a: Adulti

File allegati:  Cartolina (https://www.biodanzaitalia.it/sites/default/files/Lakazeza%20cartolina_0.jpg) [2]

 Immagini (https://www.biodanzaitalia.it/sites/default/files/LakaZeza%20immagini_0.jpg) [3]

 Casa (https://www.biodanzaitalia.it/sites/default/files/casa_0.jpg) [4]

 Cena intorno all'ulivo plurisecolare (https://www.biodanzaitalia.it/sites/default/files/cena_0.jpg) [5]

 Spiaggia e dintorni (https://www.biodanzaitalia.it/sites/default/files/spiaggia_0.jpg) [6]

BioVacanza nella terra degli dei

viaggio nell'espressione di sè
esplorando
i ritmi primordiali

a Laka Zeza
dal 4 al 10 settembre



Daniela Rao
in collaborazione con Frank Godino

Source URL: <https://www.biodanzaitalia.it/content/biovacanza-grecia-nella-terra-degli-dei>

Links

[1] <mailto:danielarosa.rao@gmail.com>

[2] https://www.biodanzaitalia.it/sites/default/files/Lakazeza%20cartolina_0.jpg

[3] https://www.biodanzaitalia.it/sites/default/files/LakaZeza%20immagini_0.jpg

[4] https://www.biodanzaitalia.it/sites/default/files/casa_0.jpg

[5] https://www.biodanzaitalia.it/sites/default/files/cena_0.jpg

[6] https://www.biodanzaitalia.it/sites/default/files/spiaggia_0.jpg