

Come prenotarsi per la vacanza:

Contattare l'Hotel Giardino e prenotare la settimana di permanenza dicendo di voler far parte del gruppo Vacanza Benessere di Giorgio e Orlando al fine di avere il prezzo di convenzione che salvo modifiche è di:

€ 43,00 in camera doppia

€ 53,00 in camera singola

€ 63,00 in camera doppia uso singola

I prezzi sono da intendersi a persona e comprendono:

camera, prima colazione, navetta da e per la spiaggia, ingresso in spiaggia e in pineta per le attività benessere, ombrellone, lettino.

Prenotazione suggerita: Arrivo Domenica 23 giugno (pomeriggio o sera) e partenza Domenica 30 giugno al mattino

Hotel Giardino

Piazza Vittorio Veneto 10

58022 Follonica GR

Tel. +39 0566 41546 - E-mail: info@hotelgiardino.net

www.hotelgiardino.net

Il costo per le attività benessere è di € 250,00 a persona. Il pagamento potrà essere effettuato il 23 giugno sera o il 24 giugno al mattino direttamente agli operatori.

Per chi è di Follonica o volesse partecipare solo alle attività benessere (quindi senza la sistemazione in hotel) bisogna comunque contattare l'Hotel Giardino per la prenotazione degli ingressi in spiaggia.

Il prezzo si aggira tra i 30 e 35 euro al giorno.

Per informazioni sulle attività benessere:

Giorgio Cusin:

tel. 347 7909867

E-mail: billygio@supereva.it

Orlando Volpe:

tel. 338 2893022

E-mail: info@orlandovolpe.com

Giorgio Cusin e Orlando Volpe, entrambi residenti in provincia di Torino, sono operatori nel settore benessere da oltre venti anni. Amici e colleghi sono co-autori di due libri, uno dedicato allo Stretching Shiatsu e l'altro alla Reflexologia.

Come istruttori di Stretching shiatsu organizzano giornate, week end e vacanze benessere, soluzioni che coniugano il relax con attività ginniche, meditazione e trattamenti distensivi.

Giorgio fa il Reflexologo, l'istruttore di Shiatsu, Do-in e Stretching Shiatsu. Ha studiato inoltre Yoga, Ginnastica Posturale e Stretching degli Eremiti Thailandesi.

Tiene corsi nelle palestre e mini corsi aperti a tutti a cui insegna come auto-trattarsi per portare dei benefici ai vari distretti del proprio corpo.

Per maggiori informazioni: www.giorgiocusin.me

Orlando è Dottore in Scienze e Tecniche Psicologiche, insegnante di Reflexologia, Operatore Shiatsu, ideatore di Reflex Corporea, Estetista e Formatore.

Si occupa di formazione nel settore psicologico, crescita personale e nel settore benessere offrendo un'ampia varietà di materie e tecniche corporee per professionisti, studenti e dipendenti.

Tiene corsi per centri di formazione professionale, scuole di estetica, aziende, associazioni culturali e per la popolazione in generale.

Consulente per trattamenti corpo, comunicazione, servizio clienti e self marketing presso centri benessere e spa.

Per maggiori informazioni sulle materie della formazione: www.orlandovolpe.com



Stretching Shiatsu



VACANZA BENESSERE in TOSCANA (Follonica)

dal 23 al 29 giugno 2019

Una vacanza, che sia essa della durata di un week-end oppure di una settimana o oltre è già di per sé un momento di stacco della vita quotidiana e di norma un momento che porta benessere psicofisico.

A chi piace fare ginnastica, camminare, nuotare, meditare, ricevere trattamenti relax e a chi vorrebbe provare a farlo, questa settimana benessere può essere una soluzione piacevole pur mantenendo ampi spazi di autonomia.

In questa settimana potrai veramente rilassarti in tranquillità, con ritmi lenti e affini al relax. Grazie alle attività benessere che si praticheranno, ognuno potrà portarsi a casa nozioni basilari sui meccanismi fisiologici che intervengono con lo stress e con il rilassamento, nozioni per effettuare brevi e mirati auto-trattamenti relax attraverso le tecniche di Stretching Shiatsu e Reflex Corporea (Pratiche che includono lo shiatsu, lo stretching, la reflexologia e i trattamenti rilassanti)

Struttura recettiva e pernottamento

Hotel Giardino

L'Hotel Giardino, nato nel 1950 è situato nel cuore della città di Follonica, nel cuore della Maremma Toscana, in una zona verde e tranquilla ombreggiata da palme rigogliose.

Ambiente accogliente e familiare, ove l'ospite è innanzi tutto una persona amica.



Ampia hall, sala lettura e tv, bar, 3 ascensori, salone per la prima colazione in terrazza panoramica, 43 camere completamente climatizzate, tra cui appartamento composti da 2 camere comunicanti, anche con doppi servizi e con doppio apparecchio tv e suites.

Le camere e gli appartamenti hanno servizi privati con wi-fi, phon, telefono diretto, tv-sat, frigobar e cassaforte.



Dove si svolgeranno le attività benessere

www.giardinobeach.it



Un vero e proprio angolo di paradiso di incomparabile bellezza, dove l'azzurro del cielo e del mare si fonde con il verde dei pini, in uno spettacolo che difficilmente dimenticherete al vostro rientro a casa. Le attività benessere si svolgeranno nella pineta della spiaggia.

Un servizio navetta dell'hotel Giardino vi porta in spiaggia e vi riporta in hotel.



Programma della vacanza

Ritrovo nella hall dell'hotel Giardino il 23 giugno alle ore 19.00

Inizio attività benessere: il 24 giugno e finiranno il 29 giugno

Orario attività benessere: dalle ore 9.00 alle ore 10.30 e dalle ore 11 alle ore 12.30

Le attività benessere che si svolgeranno verranno comunicate giornalmente e comprenderanno:

Lezioni di stretching shiatsu e DO IN

Lezioni di ginnastica posturale

Stretching degli eremiti thailandesi

Addominali, gambe e glutei

Meditazione

Nozioni di Stretching Shiatsu, reflex corporea, funzioni del cervello e neurotrasmettitori coinvolti nel rilassamento

Nozioni per auto-trattamenti

Eventuali attività benessere pomeridiane, verranno comunicate al momento.

Nota: il pagamento della quota per attività benessere non obbliga il partecipante alla presenza a tutti gli eventi. Ogni sessione è aperta e facoltativa.

Per chi lo desiderasse ci sarà la possibilità di ricevere trattamenti rilassanti da prenotarsi al mattino direttamente agli operatori.

Abbigliamento per le attività:

Vestiti comodi per poter fare gli esercizi fisici

Portare un materassino e un asciugamano grande

Operatori che condurranno le attività:

Giorgio Cusin - www.giorgiocusin.me

Orlando Volpe - www.orlandovolpe.com

Autori dei Libri:

Manuale di Stretching Shiatsu - ed. l'Età dell'Acquario

Atlante di Refeessologia plantare - ed. RED