

3^ο LifeLab Retreat – «Όσα δεν λέει το στόμα, τα λέει το σώμα»

Παρ.01/12 - Κυρ. 03/12/2017, Νοσόφαιρα Wellness & Retreat Center

Αναλυτικό Πρόγραμμα

Παρασκευή 01/12

- 18:00 Άφιξη (όσοι θέλετε, μπορείτε να έχετε φτάσει και νωρίτερα τα δωμάτια θα είναι διαθέσιμα)
- 19:30-20:30 Καλωσόρισμα με τσάι, ασκήσεις γνωριμίας, παρουσίαση ομάδας και προγράμματος
- 21:00 Δείπνο



3ο LifeLab Retreat – Όσα δεν λέει το στόμα, τα λέει το σώμα

Σάββατο 02/12

- 8:00 Τσάι-Καφές
- 8:30-9:30 Πρωινό ξύπνημα του σώματος και Διαλογισμός, *Βασίλης Βαλανδρέας*
- 9:30-10:30 Πρωινό
- 10:30-12:00 Body image / Art therapy (1ο μέρος), *Θανάσης Μπόμπης*
- 12:00-12:30 Διάλειμμα
- 12:30-14:00 Art therapy (2ο μέρος) *Θανάσης Μπόμπης*
- 14:00-17:00 Μεσημεριανό γεύμα και ελεύθερος χρόνος
- 17:00-18:30 LifeLab Games for Body Language, *Εύα Σταυρινάκη*
- 18:30-19:00 Διάλειμμα
- 19:00-20:30 The 7 Waves Xperience, *Βασίλης Βαλανδρέας*
- 21:00 Δείπνο

Κυριακή 07/05		12:30-13:00	Διάλειμμα
8:00	Τσάι-καφές	13:00-14:00	Σώμα+Συναίσθημα, <i>Εύα Σταυρινάκη</i>
8:30-10:00	Πρωινό ξύπνημα του σώματος, Body Destress και Διαλογισμός, <i>Βασίλης Βαλανδρέας</i>		Κλείσιμο, <i>όλη η ομάδα</i>
10:00-11:00	Πρωινό	14:30-15:30	Μεσημεριανό γεύμα
11:00- 12:30	Σώμα+Συναίσθημα (1ο μέρος), <i>Εύα Σταυρινάκη</i>	15:30-17:30	Ελεύθερος χρόνος - Αναχώρηση

Ένα αναζωογονητικό 2ήμερο πρόκλησης και απόλαυσης!

Εισηγητές:

Βασίλης Βαλανδρέας, Δάσκαλος Διαλογισμού

Θανάσης Μπόμπης, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας

Εύα Σταυρινάκη, Executive & Wellness Coach, EQ Certified Assessor

Κόστος:

Κόστος: €270,00 (πλέον ΦΠΑ) το άτομο (περιλαμβάνει workshops, διαμονή σε δίκλινο, πλήρη διατροφή), υπάρχει περιορισμένη δυνατότητα μονόκλινων κατόπιν συνεννόησης με επιπλέον επιβάρυνση.

Εάν είστε 2 άτομα μαζί υπάρχει έκπτωση και το κόστος μειώνεται στα 220€ (πλέον ΦΠΑ) κατ' άτομο

Για περισσότερες πληροφορίες:

<http://lifelab.gr/retreat/>

Εάν θέλεις να επικοινωνήσεις μαζί μας:

Βασίλης Βαλανδρέας - 6973046561

Εύα Σταυρινάκη - 6942615672

contact@lifelab.gr

Δήλωσε συμμετοχή εδώ:

<http://lifelab.gr/retreat-form/>

