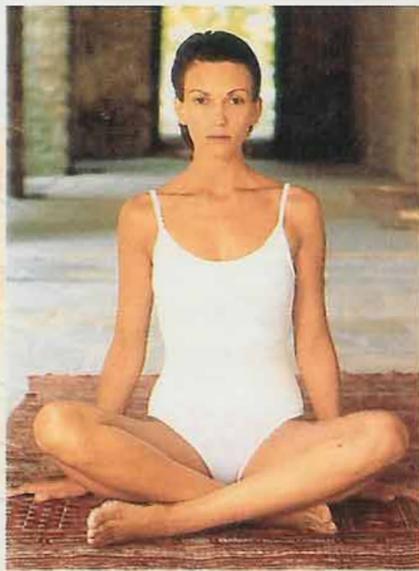


COME SFRUTTARE POCHI GIORNI DI VACANZA O UN WEEKEND PER RIMETTERSI IN FORMA, RILASSARSI E NELLO STESSO TEMPO IMPARARE UNA LINGUA. O IL GIOCO DEL GOLF

Yoga per vederci meglio

Dal 30 giugno al 5 luglio tra le montagne di Teis (Bolzano), presso l'albergo Teiser Hoff, l'antica disciplina dello yoga incontra il metodo della



rieducazione visiva ideato dalla dottoressa Cristina Zandonella, psicoterapeuta di Milano. Attraverso una serie di tecniche ed esercizi si diventa consapevoli dei blocchi muscolari e degli atteggiamenti posturali che hanno compromesso la capacità visiva. Quindi si apprendono gli esercizi che aiutano a sbloccare le tensioni per raggiungere un nuovo equilibrio visivo, per tornare a vedere in modo corretto e senza sforzo. Lo yoga rilassa i muscoli coinvolti nel processo visivo (spalle, collo e muscoli degli occhi) e aiuta a percepire gli squilibri fisici e mentali. Info: Patrizia Vale, tel. 338/5081743; Cristina Zandonella, tel. 02/48010064.



SPERANZA

Siracusa: suoni e vibrazioni

Espandersi attraverso l'esperienza del suono, attivare i sensi, integrare il potere e la vitalità del corpo fisico con la voce del cuore. Sono alcuni degli argomenti trattati nei seminari "Il potere del suono, l'uso della propria vibrazione sonora come energia di trasformazione", che si tengono fino al prossimo novembre a Siracusa, Treviso, Verona, Napoli e Roma sotto forma di vacanze della durata di una settimana. I seminari sono tenuti da Antonella Dalla Benetta, musicista, e Paolo Clauser, ricercatore spirituale. Info: Antonella Dalla Benetta, tel. 0931/60633; 347/8070920; (www.mandalart.net); (info@mandalart.net).

CUCINA D'AUTORE

Proseguono i seminari "A tavola con lo chef" presso prestigiosi ristoranti italiani. Dopo i corsi di formazione professionale e quelli amatoriali, ecco le monografie. "Il mare d'estate" con lo chef Mauro Uliassi presso il ristorante "Da Uliassi", a Senigallia, Ancona (mercoledì 5 giugno, dalle ore 16 alle 20. Costo: € 105). "Il piatto visuale e la comunicazione attraverso il cibo" con lo chef Salvatore Tassa presso il ristorante "Le colline ciociare", ad Acuto, Frosinone (lunedì 10 giugno, dalle ore 16 alle 21. Costo: € 105). Per informazioni: Scuola di cucina "A tavola con lo chef", via dei Gracchi 60, Roma. Telefono 06/3203402; o 3222096. Sito: (www.atavolaconlochef.it); email: (atavola@pronet.it).



Full immersion in Umbria

Basta con banchi, aule e campanelli. Imparare una nuova lingua o migliorarne la conoscenza può essere un'avventura elettrizzante. In Umbria, The Language Center di Todi ha ideato una nuova formula che sposa insieme l'insegnamento e il divertimento. Professori madre lingua vi seguiranno tutto il giorno assecondando le vostre passioni: golf, canoa, passeggiate a cavallo, visite guidate ai centri storici più belli della regione. Il programma prevede anche giornate intere di lezione, dalla prima colazione alla sera, in lingua, in strutture convenzionate come residenze d'epoca, castelli, antiche ville, casali, country-house. Info: tel. 075/8948364; (info@welllanguage.com).

Ritrovare il benessere

Un massaggio particolare, per ritrovare le sensazioni vissute all'interno dell'utero. Si tratta della tecnica metamorfica, che lavora sui riflessi della colonna vertebrale, situati su piedi, mani e testa. Lavorando su queste zone, dicono gli esperti, si liberano le energie che hanno trovato dei blocchi, dando il via a processi di guarigione di corpo e spirito. Gaston Saint-Pierre, fondatore della tecnica e autore del libro "Il massaggio che trasforma", terrà una conferenza e un seminario il 28-29-30 giugno presso il centro Arte del massaggio a Milano, in via Milani 3. Per informazioni: tel. 02/70636187; 338/9866242. Sito: (www.artedelmassaggio.it).