

# RINNOVARSI ALLE TERME DI ISCHIA

**Isola di Ischia Primavera/Estate 2024**  
Seminario con Cristina Dal Zio

MOVIMENTO CONSAPEVOLEZZA  
DIALOGO BENESSERE RIGENERAZIONE  
NATURA GIOIA

**Accademia Europea di Euritmia Venezia**  
in collaborazione con Associazione Spacial Dynamics® Italia



# MOVIMENTO CONSAPEVOLEZZA DIALOGO BENESSERE RIGENERAZIONE NATURA GIOIA

nell'Agriturismo *Il Giardino del nonno*, un hotel meraviglioso e assolutamente tranquillo a S. Angelo, paesino di pescatori dell' isola vulcanica di Ischia, nel golfo di Napoli. Il nostro seminario vi offre un' occasione per rigenerarvi e trovare nuove forze. L' isola vulcanica di Ischia è un luogo ideale per ritirarsi, rin vigorirsi e rinnovarsi, in questo periodo difficile.

## MOVIMENTO

Il movimento è vita. In ognuno di noi è presente un potenziale di rigenerazione, autoguarigione e benessere. Muovendosi in modo sano si può attingere e attivare questo potenziale. Esercizi e tecniche di movimento individuali o in coppia, facilmente accessibili a tutti, permetteranno di percepire le varie parti del corpo, vivificandole, alleggerendole e sentendole più nostre. Sperimenteremo come, compenetrando lo spazio che ci circonda, seguendo e scoprendo le sue dinamiche e le sue direzioni, ci sentiremo più strutturati, solidi, sicuri e in contatto con noi stessi e ciò che ci circonda. Momenti di movimento insieme, accompagnati da musica, canto, recitazione ci daranno l' occasione di vivere gioia, creare insieme e sentirsi supportati e liberi.

## BENESSERE DIALOGO NATURA

Il seminario sarà costellato da passeggiate, quiete e osservazione, immersi nella meravigliosa natura dell'Isola.

Risveglieremo e riarmonizzeremo i nostri sensi con esercizi, pratiche di movimento e di rigenerazione nell'acqua termale.

La sera ci sarà la possibilità di ritrovarsi insieme e dedicarsi a momenti meditativi, di ascolto generativo e dialogo grazie alle indicazioni della Teoria U di Otto Scharmer e cogliere nuove possibilità di relazionarsi.

*“Non mi sono mai rigenerata tanto,  
sia fisicamente che psichicamente,  
in così poco tempo”.*





## **IL LUOGO DEL SEMINARIO**

L' Agriturismo Hotel *Il Giardino del nonno* è situato in una posizione idilliaca tra montagna e mare, vicino al paesino di S. Angelo e alla spiaggia delle fumarole, raggiungibile a piedi in 5 minuti.

Le piccole costruzioni, dove si trovano le stanze, sono immerse in un giardino terrazzato favoloso, che offre molte occasioni di relax.

Due piscine termali all'aperto con vista sul mare, una grotta termale e una sauna naturale soddisfano il nostro bisogno di calore e movimento.

## **CRISTINA DAL ZIO**

Insegnante e docente di Euritmia, Spacial Dynamics® e Ginnastica Bothmer®, coreografa, danzatrice, condivide con gioia e passione l' arte del movimento con persone di tutte le età in svariati paesi del mondo da ormai più di trent' anni.

È convinta, e il lavoro che svolge da molti anni lo conferma, che muoversi in modo sensato e naturale insieme ad altri sia una grande fonte di salute, gioia e libertà. Con le diverse discipline di movimento a cui attinge, vuole offrire alle persone strumenti per affrontare le situazioni che incontrano e muoversi nella vita, al meglio delle loro possibilità, con consapevolezza.

*Cristina Dal Zio*



## DATE

28 aprile – 5 maggio 2024 (settimana completa)

2 – 5 maggio 2024 (fine settimana)

**Per il seminario di maggio: iscrizione entro il 1° marzo 2024**

1 – 8 settembre 2024 (settimana completa)

5 – 8 settembre 2024 (fine settimana)

**Per il seminario di settembre: iscrizione entro il 1° maggio 2024**

## COSTI

• **Quota per il seminario 28 aprile – 5 maggio e 1 – 8 settembre**

300,00 € a persona a seminario.

Portando un'amica/o quota 400,00€ per due persone a seminario.

• **Quota per il seminario 2 – 5 maggio e 5 – 8 settembre**

200 € a persona a seminario.

Portando un'amica/o quota 300,00€ per due persone a seminario.

- Pernottamento in mezza pensione, in stanza doppia, compreso di accesso alle piscine termali, a persona da 85,00 € a 130,00 € al giorno
- Supplemento stanza singola 25,00 € al giorno
- Transfer dall'aeroporto o stazione ferroviaria (Napoli): andata 55,00 € - andata e ritorno 110,00 €
- È possibile richiedere a pagamento, lezioni individuali di Movimento (Euritmia, Spacial Dynamics®, Ginnastica Bothmer®)
- Caparra da versare direttamente all'hotel dopo aver effettuato l'iscrizione attraverso i nostri contatti

Il seminario verrà attivato con un minimo di 6 partecipanti.

**È POSSIBILE RICHIEDERE IL PROGRAMMA COMPLETO.**

**Per informazioni e iscrizioni**

T. +39 346 7664453

[info@accademiaeuritmiavenezia.it](mailto:info@accademiaeuritmiavenezia.it)

[www.accademiaeuritmiavenezia.it](http://www.accademiaeuritmiavenezia.it)

euve<sup>®</sup>

ACCADEMIA EUROPEA  
EURITMIA VENEZIA

in collaborazione con

