



365 giorni di felicità!

Fai volare la tua vita



Isuledda (Golfo di Arzachena, Sardegna)
29 ottobre – 1 novembre 2020

Stai vivendo anche tu un momento di incertezza e tutto intorno a te sembra confuso?

Hai voglia di cambiare, ma non trovi la direzione giusta?

È arrivato il momento di mollare gli ormeggi e vivere un'esperienza unica nella magica atmosfera di Isuledda, il "Rifugio di mare" Horca Myseria.



365 Giorni di Felicità! è un percorso di "life-counseling" che ti aiuterà a realizzare la vita che desideri.

Ti guideremo nel fare chiarezza sui prossimi obiettivi e ti accompagneremo in un viaggio personale che farà emergere le tue risorse interiori, sondando nuove possibilità per vivere al meglio la tua vita. Perché **la felicità** non è un sogno irraggiungibile, ma **si conquista giorno dopo giorno**.



COME? Attraverso **laboratori co-creativi** per dare forma ai tuoi sogni, esercizi di **scrittura creativa** per entrare nel flusso delle emozioni, tecniche di **self-empowerment** per sperimentare il tuo futuro. L'**Ananda Yoga** e gli **Esercizi di Ricarica Energetica** ti daranno nuova vitalità. I momenti di **meditazione e rilassamento guidato** ti regaleranno concentrazione e chiarezza.

Il silenzio del mare ti aiuterà a lasciare andare ciò che non ti piace più, i **laboratori esperienziali in barca a vela** ti faranno guardare l'orizzonte da nuove prospettive.

Cambiare la tua vita è più semplice di quel che pensi: basta sognare in grande, volare alto e **realizzare la vera felicità per 365 giorni l'anno!**

DOVE? **Isuledda** è luogo speciale, bagnato da **3 km di spiagge** e calette tutte da scoprire. La **Base HM** ti offre **alloggi sicuri** in "mobile home" e un grande spazio comune per vivere in comunità, secondo le prescrizioni del Dpcm. Il tutto a **200 metri dal mare**.

IL TEAM DI 365 Giorni di Felicità!



Patrizia Tossi
Esperta di Life-Counseling
e Giornalista



Alessia Toneatto
Insegnante di
Ananda Yoga



Stefano Punzo
Capo Base HM,
Skipper e Istruttore di Vela

Ogni viaggio va pianificato: bisogna scegliere con cura la rotta migliore, guardare la meta da lontano e prepararsi ad accogliere l'esperienza che verrà. Con il percorso esperienziale di **365 Giorni di Felicità**, potrai iniziare a progettare il tuo futuro e quel viaggio che sognavi da tempo potrà finalmente diventare reale.

Vivremo tre giorni insieme in un luogo speciale, circondati dal mare. Potremo assaporare il piacere della vela, ci coccoleremo con prelibati piatti vegetariani, calde tisane, occasioni di scambio e condivisione.

È arrivato il momento di iniziare il tuo volo, perché i sogni non possono aspettare.

IL PROGRAMMA

Giovedì 29 ottobre

18.30 – 19.30 Accoglienza alla Base HM
20.00 – 21.00 Cena
21.30 – 22.30 Briefing e attività

Venerdì 30 ottobre

Mattino

07.00 – 08.30 Esercizi di Ricarica Energetica e Ananda Yoga
08.30 – 09.30 Colazione in Base
10.30 – 12.30 Laboratorio di Life-Counseling: 365 giorni di felicità!
13.00 – 14.00 Pranzo in Base

Pomeriggio

15.00 – 18.00 Mare & Relax
18.00 – 19.00 Meditazione guidata al tramonto
20.00 – 21.00 Cena in Base

Sabato 31 ottobre

Mattino

07.00 – 08.30 Esercizi di ricarica energetica e Ananda Yoga
08.30 – 09.30 Colazione in Base
10.30 – 12.30 Laboratorio di Life-Counseling: 365 giorni di felicità!
13.00 – 14.00 Pranzo in Base

Pomeriggio

15.00 – 17.00 Incontro esperienziale in barca a vela
18.00 – 19.00 Meditazione guidata al tramonto
20.00 – 21.00 Cena in Base

Domenica 1 novembre*

**per chi parte al mattino (rientro su Roma): recupero con 1 Sessione speciale di Ananda Yoga il venerdì pomeriggio e 1 Incontro one-to-one di 356 Giorni di Felicità (da prenotare all'arrivo).*

Mattino

07.00 – 08.30 Esercizi di ricarica energetica e Ananda Yoga
08.30 – 09.30 Colazione in Base
10.30 – 12.30 Incontro esperienziale di life-counseling
13.00 – 14.00 Pranzo in Base

Quota per persona: 290 euro

La quota comprende: transfer da e per l'aeroporto di Olbia, alloggio e vitto a pensione completa, tutte le attività inserite nel programma, coperture assicurative.

La quota non comprende: voli e tutto quanto non espressamente indicato in "la quota comprende".

ANNULLAMENTO VIAGGIO CAUSA COVID

In caso di annullamento dell'iniziativa causa COVID sarà rimborsata integralmente la quota versata.

Voli da MILANO:

easyJet.com

Andata: 29 ottobre | Milano MXP 18.00 – Olbia 19.15
Ritorno: 1 novembre | Olbia 14.50 – Milano MXP 16.00

Alitalia

Andata: 29 ottobre | Milano LIN 15.15 – Olbia 16.25
Ritorno: 1 novembre | Olbia 17.10 – Milano LIN 18.15

Voli da ROMA:

Alitalia

Andata: 29 ottobre | Roma FCO 09.20 – Olbia 10.15
oppure | Roma FCO 21:50 – Olbia 22:45
Ritorno: 1 novembre | Olbia 11.00 – Roma FCO 11.00

