

Il benessere psicologico e fisico “The Sardinia Wellness Retreat” Cagliari - 4, 5 e 6 Maggio 2018

Un intenso fine settimana teorico-esperienziale dedicato al benessere psicologico e fisico in una *location* da sogno. **Chiara Iacono** tratterà in aula di Autostima, Assertività e Consapevolezza, di come trovarle dentro di sé e come utilizzarle al meglio; **Follow the Sun Sardinia** invece farà vivere esperienze *outdoor* tra il meraviglioso mare della Sardegna e la sua natura incontaminata, senza dimenticare la cultura del buon vino e cibo locali.

Le attività proposte per il benessere psicologico, attraverso il supporto di materiale audiovisivo e l'utilizzo di giochi di ruolo, hanno lo scopo di portare alla lettura dei diversi fattori legati alla propria autostima e assertività, di trasmettere ai partecipanti competenze di auto-analisi e relazionali, di consapevolezza emotiva e di comunicazione efficace.

Il benessere fisico si mescola a quello psicologico attraverso esperienze nella natura: vivrete l'emozione di scivolare placidamente su una tavola da Stand Up Paddle (con lezione introduttiva inclusa) sul mare cristallino della Sardegna, godrete dei profumi della primavera mediterranea camminando lungo i sentieri di un facile trekking e respirerete la tradizione visitando la cantina di un piccolo produttore locale di vini di qualità, che vi regalerà un assaggio della sua storia e dei suoi prodotti.



I partecipanti saranno ospitati presso appartamenti di Charme: DHouse di Donatella Orrù, dove si terrà il corso, appartamento situato in centro città, Follow the Sun Poetto di Angela Carboni, situato a 50 metri dalla meravigliosa spiaggia del Poetto. In base al numero dei partecipanti verranno selezionate delle altre dimore con le stesse caratteristiche.

Si prevede il servizio gratuito di andata e ritorno verso l'aeroporto.
Il programma, nella sua parte outdoor, potrà subire variazioni dovute alle condizioni meteo.

Info and booking:

Follow the Sun Sardinia

Web: www.followthesunsardinia.com

Facebook: [follow the sun sardinia](#)

Instagram: [follow the sun sardinia](#)

Phone +39 3402794770

Email Info@followthesunsardinia.com

Angela Carboni

Phone: +39 3476221581

Facebook [Follow the Sun Poetto](#)

Instagram: [followthesunpoetto](#)

Email: carbang@tin.it

Programma:

Venerdì 4 maggio

18.00-20.00

L'autostima, da dove viene e dove ci porta;
L'arte di essere assertivi;
La consapevolezza di sé stessi;
Discussione con i partecipanti

20.00-21.00

Apericena presso DHouse

21.00-23.00

Cagliari Night View Tour

Sabato 5 maggio

9.00-12.00

Materiale audiovisivo su autostima e
assertività;
Discussione e giochi di ruolo

12.00-13.00

Fast Lunch presso Dhouse

13.00-18.00

Stand Up Paddle Experience

21.00-23.30

Cena nel Centro storico di Cagliari

Domenica 6 maggio

9.00-12.00

Esperienze di consapevolezza;
Discussione con i partecipanti

12.00-17.00

Degustazione di prodotti locali presso una
cantina a conduzione familiare, Trekking.

Chiara Iacono, psicologa e psicoterapeuta, esperta in Psicologia dell'Emergenza, oltre a seguire pazienti privati con problematiche legate all'ansia e alla gestione del lutto presso il suo studio di Milano, collabora con Medici Senza Frontiere con missioni all'estero. Svolge da anni attività di formazione su argomenti legati al benessere psicologico.

Follow the Sun Sardinia, nome e mission della piccola azienda nota per le "Camping Car" (se siete curiosi andate a dare un'occhiata sul sito o sui social) e che propone esperienze *outdoor* con particolare attenzione alla salvaguardia della natura, alla sostenibilità ambientale, al rispetto della cultura e delle tradizioni locali. Accompagna i propri ospiti in viaggi unici ed emozionanti alla scoperta dei luoghi più suggestivi e incontaminati della Sardegna con Guide Ambientali Escursionistiche regolarmente iscritte all'AIGAE e al Registro RAS (Regione Autonoma della Sardegna) e Istruttori certificati ISA (International Surfing Association).