



GIORNO_1

- ore 10 Benvenuti
Conosciamo la formula HIFORM e approfondiamo i contenuti, creando l'atmosfera giusta per iniziare nel modo migliore. Parliamo delle esigenze di ognuno.
- ore 13 Pranzo a buffet.
- ore 15 Passeggiata emozionale e di concentrazione. Sessione di QUI GONG con Roberto BRAGANTINI.
Sessione di RILASSAMENTO PSICOFISICO. COLLOQUI INDIVIDUALI. Serata libera.

GIORNO_2

- ore 8 Prima colazione - Passeggiata emozionale e di dialogo.
- ore 9 Sessione di QUI GONG con Roberto BRAGANTINI.
- ore 11 Relax in SPA (2 ore) con la possibilità di effettuare trattamenti estetici personalizzati a prezzi promozionali.
- ore 13 Pranzo a base di verdure e legumi, selezionati da Beatrice Giordano in base ai loro valori e contenuti nutrizionali ed al loro rapporto con il nostro corpo perchè una buona nutrizione è il primo passo verso la salute e il benessere ma anche verso la serenità.
- ore 15 SESSIONE 1 di psicoterapia di gruppo e giochi di ruolo con Filippo ZIZZADORO (psicologo e mental coach).
per rafforzare l'autostima, per desiderare e gestire il cambiamento, per interpretare al meglio il nostro ruolo nella vita, a seguire colloqui individuali.
Cena libera e Serata libera.
- ore 22 Esercizi di respirazione e rilassamento di fronte al mare.

GIORNO_3

- ore 8 Prima colazione - Passeggiata emozionale tra gli ulivi e fronte mare.
- ore 9.30 SESSIONE 2 di psicoterapia di gruppo con Filippo ZIZZADORO e a seguire colloqui individuali.
- ore 13 Pranzo a base di carni bianche, pesce e verdure preparati su indicazioni di Beatrice GIORDANO biologa nutrizionista.
- ore 15 Relax in SPA (2 ore) con la possibilità di effettuare trattamenti estetici personalizzati a prezzi promozionali.
Colloqui individuali con il Team HIFORM.
- ore 20 Cena libera.
- ore 21 Dress code: Sera - Serata Dance con i Maestri Sonia TERRIBILE e Simone MACIS e Balli di gruppo.
Un divertente e coinvolgente stage di ballo swing e latino americano per ballare tutti, ma proprio tutti in libertà.

GIORNO_4

(le camere devono essere lasciate libere per le ore 12 - I Vostri bagagli saranno custoditi alla reception dell'Hotel)

- ore 8 Prima colazione e tempo a disposizione.
- ore 9.30 Sessione di QUI GONG con Roberto BRAGANTINI e "incontro con gli Alberi" nel parco.
- ore 13 Arrivederci HIFORM!
Informazioni sul PERCORSO HIFORM, fatto di altri incontri di gruppo con i Tutor, di comunicazioni periodiche sul nostro Gruppo Whatsapp e di prossime sessioni di upgrade.

HIFORM PERCORSO vi può accompagnare nel tempo: tutti i Tutor HIFORM saranno disponibili anche a COLLOQUI TELEFONICI INDIVIDUALI in date e orari da definire.

Ognuno riceverà in regalo un Diario Moleskine per registrare via via tutti i progressi, i dubbi e i successi.
E una selezione dei prodotti naturali dell'Azienda agricola ARDIZZINA, utili per una sana dieta quotidiana.