

Equiliber

ALTA BADIA BALANCE - OTTOBER 2018

*Incuntades d'altonn dedicades a la sanité de corp,
mënt y anima y al sté bëgn dla porsona tla vita da
vigni dé.*



Indesc

- ***Innerfitness cun Alexis: Program y tematiches*** **3-4-5**
- ***5 Tibetans: Obietivs y dis*** **6-7**
- ***Bagn de gong y infujiuns de gong personales*** **8-9**
- ***Laborator artijanal de mandala - Ojo de Dios*** **10**
- ***Laborator E-Motion: Emozziuns in movimënt*** **11**
- ***Plan di orars*** **12-13**
- ***Iscriziuns, regoles y cosc*** **14-15**

INNER-FITNESS® FITNESS INTERIORE

DIS Y TEMATICHE S

Mertesc ai 23/10 h14:00-15:30 | Residence Vally - Costadedoi - S. Ciascian
y lünesc ai 29/10 | h17:30-19:00 | Ciasa dla Cultura La Ila - Tla tor

TECNICHES DE RELASSAMËNT PUR STÉ SAURÍ

Tla vita da vigni dé ól ester paziënza. A scola, sön l laur, a ciasa...
N pü indlunch. Saurí da dí! Dijen...

Mo co fejen pa da mantigní la calma, la concentrasiun y soradüt
la paziënza te situaziuns de stress, de tenjiun y malcontënza?

***Tratan chëstes incuntades gnaral splighé ci methods che an po tó ca pur se
relassé te vigni situaziun, post y ocajiun. Al gnará porté dant methods de
relassamënt y tecnicas de concentrasiun che dëida da afronté studio,
laur y dezijiuns cun calma y riflësciun.***

Mercui ai 24/10 | h10:30 - 12:00 | Residence Vally | Costadedoi | San Ciascian
Jöbia ai 1/11 | h17:30 - 19:00 | Ciasa dla Cultura a La Ila | Tla tor

PRANA & CANAI ENERGETICS - L'ESSËNZA DL INNERFITNESS

Innerfitness® ó dí avisa ci che la parora dij. Ester FIT daite.
Cun les techniches de Innerfitness® imparen da lascé jí ci che pësa y da se
tigní fit daite sciöche ince defora cun esercizi de respiraziun y visualisaziun.

Impara tan important che al é da sen ste bun cun sé instësc.

Lünesc ai 22/10 | h20:00 - 21:30 | Ciasa dla Cultura La Ila
y mertesc ai 30/10 | h10:30 - 12:00 | Residence Vally

CHAKRA & MANTRA CORUSC, SONS, Y PARORES

Nosc corp funziona tres n sistem energetic.
Chësc sistem è fat de punc energetics y canai che
porta energia vitala te vigni picera pert de nosc corp.
Tla China ti dijen a chisc canai „Meridians“, tl lingaz
Sanskrit baien de „Nadis“...

***Impara val de nü sön to corp, sön i chakra y sön ci
relaziun che ai à cun nosta sanité fisica...***



Jöbia ai 25/10 | h14:00 - 15:30 | Residence Vally
Mercui ai 31/10 | h10:30 - 12:00 | Residence Vally

CREATIVITÉ, ARMONIA Y VISUALISAZIUN

Workshop de Innerfitness cun pratices creatives. Al gnará fat eserzizi da scrí o da depënje y de body-flow cun mÿjiga. Methods che dëida da se delibré da ponsirs negativs, da se zentré te se instësc y punsé „sann“.

Vëindres ai 26/10 | h9:30 - 12:30

PICERA ESCURSCIUN CUN WORKSHOP DE INNERFITNESS® Y 5 TIBETANS ALALERIA.

Eserzizi de Innerfitness® da fa tla natüra y pratica di 5 Tibetans® alaleria. Incuntada dan la Capanna Alpina (Località Sciaré 9 - S.Ciascian) dales 9:30 fina ca. les 12:30 - 30€
Sce al plöi fajaran i workshop daite, al Residence Vally y le program durarà manco tēmp.

Prenotaziuns dan le 22/10 scrian a altabadiabalance@gmail.com.



I 5 TIBETANS®

O B I E T I V S

- 1) Mantigní le corp sterch, tonich y athletic
- 2) Stimolé la produziun de hormons dla jonëza
- 3) Armonizé i chakra y la zirculaziun dl'energia tl corp
- 4) Imparé da dediché n pü de tēmp a se instēsc
- 5) Pratiché na meditaziun dinamica che laora sön plö livei (corp-mēnt-anima), saurí da imparé y che an po fa inće a cíasa
- 6) Derzè la postöra, rilassé la mēnt y se ciarié de bona lüna, energia y vita.



CURS DE 5 TIBETANS® CUN ALEXIS BASSETTO DAL LÜNESC A LA SABEDA A PLÖ ORARS (CA. 60 MIN)

Leziuns DAN MISDÈ:

Mercui ai 24/10 -> 9:30 | Residence Vally | Costadedoi
Sabeda ai 27/10 -> 9:30 | Residence Vally | Costadedoi
Mertesc 30/10 ->9:30 | Residence Vally | Costadedoi
Mercui 31/10 -> 9:30 | Residence Vally | Costadedoi
Veindres 2/11 -> 9:30 | Residence Vally | Costadedoi
Sabeda 3/11 -> 9:30 | Ciasa dla Cultura La Ila | Tor

Leziuns DA SËRA:

Lünesc ai 22/10 -> 19:00 | Ciasa dla Cultura La Ila | Tor
Mertesc ai 23/10 -> 19:00 | Ciasa dla Cultura La Ila | Tor
Jöbia 25/10 -> 19:00 | Badia Pub | Pedraces
Lunesc ai 29/10 -> 19:00 | Ciasa dla Cultura La Ila | Tor
Jöbia 1/11 -> 19:00 | Ciasa dla Cultura La Ila | Tor



Mertesc ai 23/10 | h20:00 |
Ciasa dla Cultura La Ila tla Tor
(posc limità - prenoté danfora)

Mercui ai 24/10 | h20:00 tla
Ciasa Jan Batista Rinna a S. Ciascian

Jöbia ai 25/10 | h20:00 | Badia Pub
Pedraces
(posc limità - prenoté danfora)

BAGN DE GONG
KLANG-TRAUM-ZEIT
cun Wolfgang Scheibe

INFO GONGBAD

Liege entspannt, höre und spüre die heilenden Klänge, die auf das Wasser in jeder Deiner Zellen wirken.

Das Gong-Bad ist ein aussergewöhnliches Klangerlebnis und eine Klangtherapie.

Eine der ältesten Techniken der Welt um den Körper in seine Urschwingung zu versetzen. Die Klänge der Gongs, und anderer Natur-Klang-Instrumente, wie Didgeridoo, Klangschalen, Klangstäbe, Maultrommeln, Rasseln, etc. begleiten Dich sanft auf Deiner Reise und wirken regenerativ und reinigend.

Bitte mitbringen: Decke od. Schlafsack, Kissen, bequeme Unterlage, Dein Wasser.

Am Mittwoch 24/10 und am 25/10 werden während des Tages auch Einzelehandlungen und Paarbehandlungen angeboten.

Für Platzreservierungen und Einzelbehandlungen schreibe eine Email an altabadiabalance@gmail.com.

LABORATORIO ARTIGIANALE DI MANDALA INTESSUTI
OJO DE DIOS cun Sara Bassot
pur la tematica **CREATIVITÉ, ARMONIA Y VISUALISAZIUN**

Vëindres ai 2/11 dales 16:30 ales 17:30 (mandala a 4 punte)
y dales 17:30- 19:00 (mandala a 8 punte)
Ciasa dla Cultura La Ila tla tor

Intessere un mandala è un'attività che porta molti benefici: introspezione, concentrazione, radicamento, centratura, creatività, chiarezza mentale, serenità.

Il Mandala intessuto Ojo de Dios è un oggetto di tradizione sacra. Ha la „capacità“ di materializzare un intento, un desiderio. Qualunque sia l'intento che si vuole manifestare, il mandala è l'oggetto che funge da catalizzatore e da facilitatore per il proprio cammino interiore e allinearsi al desiderio che si vuole realizzare.

E-MOTIONS | EMOZIONI IN MOVIMENTO

Cun Sara Bassot

Sabeda ai 3/11 dales h10:30 - 11:30

Ciasa dla Cultura La Ila tla tor

E-motion è un laboratorio di emozioni in movimento che proporremo subito dopo la pratica dei 5 Tibetani®. Oltre ad essere una divertente attività fisica accompagnata dal ritmo della musica, il laboratorio permette di lasciare andare stress, tensioni fisiche e mentali, portare alla luce emozioni inesprese e risvegliare energie nuove, sentirsi rinvigoriti ed espansivi, più rilassati e gioiosi.

Alta Badia Balance | PROGRAMMA ECUILIBER | 22 - 27 OTTOBRE 2018

ORARIO	LUNEDÌ 22/10	MARTEDÌ 23/10	MERCOLEDÌ 24/10	GIOVEDÌ 25/10	VENERDÌ 26/10	SABATO 27/10			
07:30									
08:00									
08:30									
09:00				Infusione Gong personale - 1. turno					
09:30			5 TIBETANI*		ESCURSIONE + Pratica 5 Tibetani + INNERFITNESS OUTDOOR : ritrovo Capanna Alpina - h9:25	5 TIBETANI*			
10:00									
10:30			PRANA E CANALI ENERGETICI 1	Infusione Gong personale - 2. turno					
11:00									
11:30									
12:00			Infusione Gong personale - 1. turno	Infusione Gong personale - 3. turno					
12:30									
13:00									
13:30									
14:00		TECNICHE DI RILASSAMENTO 1	Infusione Gong personale - 2. turno	CREATIVITÀ, ARMONIA E VISUALIZZAZIONE 1					
14:30									
15:00									
15:30			Infusione Gong personale - 3. turno	Infusione Gong personale - 4. turno					
16:00									
16:30									
17:00			Infusione Gong personale - 4. turno	Infusione Gong personale - 5. turno					
17:30									
18:00									
18:30									
19:00	5 TIBETANI*	5 TIBETANI*		5 TIBETANI*					
19:30									
20:00	CHAKRA, MANTRA, FREQUENZE 1	BAGNO DI GONG con Wolfgong Scheibe	BAGNO DI GONG con Wolfgong Scheibe	BAGNO DI GONG con Wolfgong Scheibe					
20:30									
21:00									
21:30									
22:00									

Per ricevere tutte le informazioni sui workshops, tema e orari invia un messaggio whatsapp INVITO ECUILIBER PROGRAMMA + NOME + COGNOME al numero +393408279116

ORARIO	LUNEDÌ 29/10	MARTEDÌ 30/10	MERCOLEDÌ 31/10	GIOVEDÌ 1/11	VENERDÌ 2/11	SABATO 3/11
07:30						
08:00						
08:30						
09:00						
09:30		5 TIBETANI*	5 TIBETANI*		5 TIBETANI*	5 TIBETANI*
10:00						
10:30		CHAKRA, MANTRA, FREQUENZE 2	CREATIVITÀ, ARMONIA E VISUALIZZAZIONE 2			E-motion: Emozioni in movimento
11:00						
11:30						
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00					Creare Mandala Ojo de Dios a 4 e 8 punte con Sara Bassot	
17:30	TECNICHE DI RILASSAMENTO 2			PRANA E CANALI ENERGETICI 2	CREATIVITÀ, ARMONIA E VISUALIZZAZIONE	
18:00						
18:30						
19:00	5 TIBETANI*			5 TIBETANI*		
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						

PRISC PUR SCRIC ITE AL UNIUN GIULAN:

1 iade -> 5 Tibetans® -> 15€

10 iadi -> 5 Tibetans® -> 100€

1 iade Innerfitness® -> 20€

5 iadi Innerfitness® -> 80€

Laborator E-motion -> 15€

Escursciun cun workshop -> 30€

Laborator mandala y material -> 1. pert: 15€ y 1.+2. pert: 30€

Bagn de gong -> 25€ a porsona (90 min.)

Infujiun de gong personala: 1 porsona 60€,

2 porsones 90€ (ca. 60 min)

***Inscriziun Uniun Giulan -> 20€ al ann pur düc chi che ne se à
nia bel scrit ite al Festival Alta Badia Balance 2018***

***Pur i nia scric ite al uniun -> prisc uniun + 10€ pro vigni
partezipaziun! I workshop se tignará te plö lingac!***

Prenoté le post almanco 3 dis dan dal workshop pur email: altabadiabalance@gmail.com o scrian n sms al **3408279116 (ince whatsapp) cun inom, cognom, inom dl workshop y dé.**

I workshop - cun l bel tēmp - sarà alaleria, vistisse val de cialt. Al po ester variaziuns di posc de incuntada - alado dl numer di partezipanc y dl tēmp - che gnarà comunicades ma ai scric ite!

Pur resté informá sön can y ola che al é les incuntades, scri n sms whatsapp cun „**INVIT ECUILIBER**“ al 3408279116 pur ciafé na notifica sön le telefon.

Se vistí val de cialt y da sté saurí, che va bun ince alaleria. Tó para na boza d'ega, na matte fitness y pro Innerfitness® n pice sföi pur se fa val notizia, na cutra y sce an ó val da se senté ia por tera (cuscino yoga).

Pro les leziuns de Innerfitness® y i 5 Tibetans®
cun Alexis Bassetto: minimo 4 y mascimo 11 partezipanc

**N PROIET DE ALTA BADIA BALANCE ORGANISÉ TRES
L'UNIUN GIULAN PUR CHI CHE CHIRA
PESC, SANITÉ Y SERENITÉ.**

Giulan

**GIULAN AL UNIUN, AL COMUN DA BADIA
Y A DÜC I COLABORADUS Y ORGANISADUS.
SE CONFORTUN DA SE ODËI IN TRÖC!**