



SEMI DIGIUNO CONSAPEVOLE

con Bebeta Campeti e Paolo Toniolo

e la collaborazione di Valentina Dolci, Clara Monaci e Massimiliano Palmieri

Podere Isabella, Pienza (Siena)

31 ottobre-5 novembre 2017

INFORMAZIONI PRATICHE

PREZZI

Seminario (inclusi 2 Temazcal 60€)*	530€ +
Vitto e alloggio in stanza doppia	400€
Vitto e alloggio in stanza tripla	350€
Vitto e alloggio in quadrupla	300€
Vitto e alloggio in dormitorio	250€
Vitto e contributo sala per non residenti	100€
Massaggio shiatsu o ayurvedico**	70€

*se in caso di pioggia si dovessero cancellare uno o due Temazcal, il costo vi sarà rimborsato.

** il massaggio è un optional, ci sono 6 massaggi disponibili, si prega di prenotare con anticipo.

Per riservare un posto, vi preghiamo di inviare una caparra di 200€ al conto:

ASSOCIAZIONE AURORA FESTIVAL

IBAN IT22W0335901600100000100294

* la caparra non è rimborsabile ma in caso di una vostra impossibilità a partecipare potrà essere trasferita a un corso successivo. **Il resto del pagamento è da corrispondere all'arrivo in contanti.**

COME ARRIVARE

In macchina

Da Milano-Firenze-Roma sull'A1 uscita Bettolle (da nord) o Chiusi-Chianciano (da sud)

poi seguire le istruzioni sul sito www.aurorafestival.it o cercare su Google Maps le indicazioni per Aurora Festival, Monticchiello, Pienza:

[posizione Podere Isabella google maps](#)

In treno

Treno Milano-Chiusi

10.20-14.37 (Frecciarossa + regionale veloce con 1 cambio a Firenze con 22' di tempo) 43,50€

11.20-14.58 (Frecciarossa + regionale veloce con 1 cambio a Firenze con 14' di tempo) 41,10€

Da Chiusi a Podere Isabella c'è un tragitto di 45', ci possiamo coordinare perché arrivate insieme e farvi venire a prendere da un pullmino per 7/8 persone a 60€, o un taxi per 3 persone a 50€.

Treno Chiusi-Milano

14.10-19.17 (Intercity senza cambi) 19.90€

14.58-19.40 (regionale veloce + Frecciarossa con 1 cambio a Firenze con 12' di tempo) 53,50€.

***i prezzi dei treni aumentano di giorno in giorno, soprattutto perché si tratta di un ponte, quindi se desiderate venire in treno prenotate appena possibile e per favore fateci sapere al più presto il treno che avete scelto per coordinare il vostro taxi/pulmino per la stazione.**

COSA PORTARE

Vestiti comodi, a strati, scarpe impermeabili per camminare, giacca a vento, sciarpa e cappello. Calze pesanti, scarpe da interni.

Coperta o scialle da usare durante meditazione e visualizzazioni.

Una mascherina o benda per gli occhi.

Un orologio, una pila.

Tappi per le orecchie se dormite in camere condivise.

Per il Temazcal: costume da bagno e/o pareo, ciabatte di plastica, accappatoio, telo per sedersi, elastici per capelli lunghi.

DIETA

Il seminario è gluten free e vegetariano ma non vegano.

Sono possibili modifiche della dieta su consultazione con il dott. Toniolo.

Per informazioni sulla dieta e sui benefici del semi digiuno, paolo.toniolo@gmail.com

Per informazioni sul menù, valentina@valentinadolci.com

Per tutte le altre informazioni:

bebeta@aurorafestival.it

347 3651115

Vi aspettiamo!

www.aurorafestival.it