



# La relazione con te stesso & con l'altro

Vacanza olistica a Temù-  
Ponte di Legno (BS)

28 luglio- 3 agosto

4-10 agosto



Con Ilaria Castelli - L'Astro nella manica

# Agenda

L'obiettivo

La relazione con te stesso

La relazione con l'altro

L'integrazione tra maschile e  
femminile

Location

Programma

Costi & iscrizioni

Come raggiungere Temù



Ponte di Legno (BS)

# L'obiettivo

L'idea di questa vacanza è scaturita dalla piena consapevolezza del fatto che, ormai da tempo, **le relazioni tra i due sessi stanno vivendo una fase di crisi profonda: uomini e donne faticano a comprendersi e a trovare una connessione profonda e autentica**

Siamo tutti il risultato delle nostre esperienze vissute e soprattutto delle nostre ferite, degli abbandoni, dei rifiuti, dei tradimenti sperimentati nell'ambito familiare o con l'altro sesso. Abbiamo un bagaglio di nodi irrisolti e di vuoti affettivi incolmabili; le nostre parti in ombra operano a livello inconscio e sono responsabili delle nostre scelte e delle nostre reazioni.

Da qui l'idea di questa vacanza in cui **attraverso l'Astrologia fare un tuffo nel nostro inconscio** per portarlo in superficie e fare un viaggio di andata e ritorno verso una maggiore consapevolezza del tipo di energia che ci muove.

Partiremo da noi stessi, dal nostro modo di esprimere il nostro lato maschile e femminile e dalle ferite che ci affliggono. Viaggeremo dentro noi stessi e proveremo ad alleggerire il nostro bagaglio, a **lasciare andare le zavorre che ci frenano e a demolire le barriere che abbiamo costruito per difenderci dall'Amore.**



# L'obiettivo

Ogni giorno dedicheremo mezza giornata alle pratiche olistiche, soprattutto alle **conferenze astrologiche** che, meteo permettendo, avverranno all'aperto durante le passeggiate che faremo insieme. Oltre alla parte astrologica che porterà consapevolezza e sarà alla portata anche dei neofiti, ci dedicheremo ad altre attività come lo **Yoga, i cristalli, la meditazione attiva e in camminata, il nordic walking, passeggiate sotto le stelle** etc . Lo spazio rimanente sarà libero o verrà dedicata a escursioni e attività di puro svago e/o sport nei dintorni. Io rimarrò a disposizione per consulenze individuali più approfondite

Frequento questa zona fin da bambina, dunque, conosco molto bene le possibili escursioni e le peculiarità che rendono il territorio meraviglioso non solo a livello paesaggistico ma anche per le opportunità che offre, a livello di svago, sport, trekking, passeggiate adatte a tutte le età, specialità enogastronomiche, natura e tradizioni

A woman with long, wavy brown hair is smiling warmly at the camera. She is wearing a black t-shirt with some white text on it. The background is a lush field of pink flowers, likely coneflowers, under bright sunlight. A large, dark teal circular graphic is overlaid on the left side of the image, containing white text.

# La relazione con te stesso

Temù, 28 luglio- 3 agosto



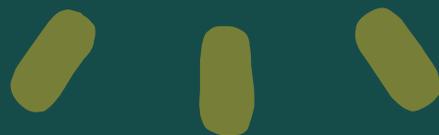
# Programma Conferenze astrologiche 28/7 - 3/8

**"I pianeti dell'amore: dimmi dove hai Venere e ti  
dirò come ami"**

**"Che donna sei? Come puoi esprimere al meglio la  
tua energia femminile?"**

**"Che uomo sei? Come esprimere al meglio la tua  
energia maschile"**

**"Le 5 ferite in Astrologia"**





# Altre attività

YOGA ( martedì e giovedì mattina)

MEDITAZIONI ATTIVE & CON CRISTALLI

CAMMINATE MEDITATIVE

NORDIC WALKING

PASSEGGIATA ASTRONOMICA SOTTO LE  
STELLE

## **OPZIONALI (extra)**

Sarò disponibile per trattamenti Reiki & con  
cristalli nel tempo libero



# La relazione con l'altro

Temù, 4 - 10 agosto



# Conferenze astrologiche 4-10/8

- “La relazione romantica»
- «La relazione passionale»
- «La relazione solida»
- “Karma e relazioni”



# Altre attività

YOGA ( martedì e giovedì mattina)

MEDITAZIONI ATTIVE & CON CRISTALLI

CAMMINATE MEDITATIVE

NORDIC WALKING

PASSEGGIATA ASTRONOMICA SOTTO LE  
STELLE

## **OPZIONALI (extra)**

Sarò disponibile per trattamenti Reiki & con  
cristalli nel tempo libero

# La location

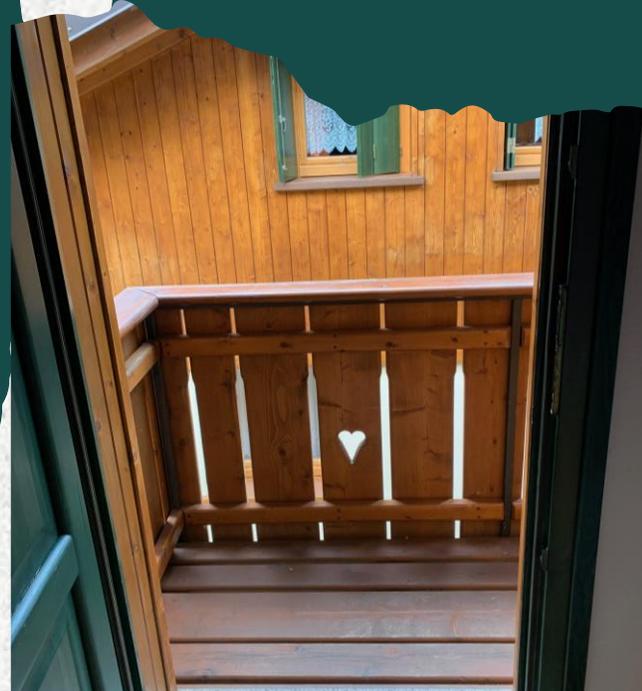
La vacanza avrà luogo nella splendida cornice di **Temù**, a pochi km da **Ponte di Legno/Passo del Tonale** in una location meravigliosa, ecofriendly, in assoluta full immersion nella natura.

La struttura sede della vacanza è composta da alcuni **Chalet (mono e bilo)** e annesso c'è il Camping/Glamping super attrezzato, dotato di **Lodge in legno di ampiezza varia (deluxe o superior)**, **Tenda Luxury glamping**, oppure posto **Camper, Roulotte e Tenda normale**.

Se sei interessato/a a partecipare alla vacanza e al Seminario, dunque, hai svariate possibilità che accontentano tutti i budget!

Addirittura, se risiedi nella zona e vuoi iscriverti solo al Seminario, puoi farlo!

[www.campingpresanella.com](http://www.campingpresanella.com)



# L'alloggio

La struttura è particolarmente indicata anche per **famiglie con bambini**; infatti, organizza svariate attività riservate proprio a loro (es. la merenda con i cavalli tutti i gg, una piscina all'aperto per i gg di bel tempo etc). **Puoi dunque condividere la vacanza anche con altri amici o portare marito (o moglie), fidanzato/a o i tuoi figli.**

Inoltre, la struttura mette a disposizione **una navetta** che porta direttamente a Ponte di Legno/Passo del Tonale svariate volte al giorno e tanti altri benefit collaterali



# UOMINI E DONNE IN CERCHIO: INSIEME VERSO L'UNIONE

**WEEKEND ESPERIENZIALE VENERDI 2 - DOMENICA 4 AGOSTO**

Un viaggio esperienziale attraverso i propri archetipi, le proprie ombre e talenti per aprirsi all'altro in forma più autentica e profonda





# Venerdì 2 agosto

## **SESSIONE DI DANZAREGINA CON VIVIANA FUARDO**

TEMA: L'INTEGRAZIONE TRA MASCHILE E  
FEMMINILE

Sessione di 2 ore circa



# Sabato 3 agosto

Ore 9.00 - 17.00

## **UOMINI E DONNE IN CERCHIO**

Connessioni energetiche  
Lavoro corporeo  
Meditazioni  
Rituali  
Rilasci emotivi  
Danze

Giornata esperienziale con Chiara  
Regalbuto e Kay Gavazza



# Domenica 4 agosto

Ore 9.00 - 17.00

## **IL CERCHIO DIVENTA UNO**

Conessioni energetiche  
Lavoro corporeo  
Meditazioni  
Rituali  
Rilasci emotivi  
Danze

Giornata esperienziale con Chiara Regalbuto e Kay  
Gavazza



# Costi & iscrizioni

**Quota di partecipazione (a settimana): 300 € (early bird entro il 30/4) poi 350€**

## La quota comprende:

7 gg di Seminario con Ilaria Castelli: conferenze astrologiche, consulti individuali, 2 lezioni di Yoga, camminate meditative, meditazioni attive e con i cristalli, passeggiata sotto le stelle

## La quota non comprende:

Alloggio (a tua discrezione, a seconda delle tue esigenze) - pasti - eventuali seggiovie e impianti - attività opzionali e quanto non espressamente indicato

**Per iscriversi versare caparra di 50€. Saldo in loco o sotto data**

A woman with long brown hair, wearing a pink long-sleeved shirt and black pants, is sitting on a grassy bank next to a lake. She is smiling and looking towards the camera. In the background, there are mountains and a blue sky with white clouds. The image is partially obscured by a white torn-paper effect on the right side.

# Costi & iscrizioni

Quota di partecipazione 2 settimane: **570€ anziché 600€ (early bird entro 30/4)** poi **600€ anziché 700€**

Quota aggiuntiva we intensivo: **65€**

Quota di partecipazione SOLO WEEKEND 2-4  
AGOSTO: **150 €**

**La quota comprende:**

Seminario intensivo (due intere giornate) con Chiara Regalbuto e Kay Gavazza

Conferenza astrologica e mini consulto con Ilaria Castelli

**La quota non comprende:**

Alloggio (a tua discrezione, a seconda delle tue esigenze) - pasti e quanto non espressamente indicato

# COSTI DELL'ALLOGGIO PRESSO IL CAMPING&CHALET PRESANELLA

[www.campingpresanella.com](http://www.campingpresanella.com)



## DAL 28/7 AL 3/8

MONOLOCALE € 800,00 tot. (2/3 posti-7  
notti)

BILOCALE € 950,00 tot. (4 posti-7 notti)

LODGE DELUXE CON PRIMA COLAZIONE €  
120,00 (2 posti, giorn.)

LODGE SUPERIOR (2 posti) € 140,00

LODGE FAMIGLIA (4 posti) € 190,00

TENDA GLAMPING € 100,00

## DAL 4 AL 10/8

MONOLOCALE € 950,00 (7 notti)

BILOCALE € 1200,00 (7 notti)

LODGE DELUXE CON PRIMA COLAZIONE €  
150,00 (giorn.)

LODGE SUPERIOR € 170,00

LODGE FAMIGLIA (4 posti) € 270,00

TENDA GLAMPING € 130,00

PIAZZOLA TENDA/CARAVAN/CAMPER 17,00 € (giorn.)

PIAZZOLA GRANDE 19,00 € (giorn.)

PERSONA 12,00 € (giorn.)

# Le diverse opzioni che offre la vacanza

Se vuoi iscriverti hai diverse opzioni:

- 1) Partecipare alla prima settimana dal 28 al 3 agosto
- 2) Partecipare alla seconda settimana dal 4 al 10 agosto
- 3) Partecipare solamente al weekend lungo da venerdì 2 a domenica 4 agosto
- 4) Partecipare ad entrambe le settimane (in quel caso, avrai diritto ad uno sconto extra)



# Alcune escursioni, hiking e camminate nei dintorni

VAL SOZZINE

VALBIONE E CORNO D'AOLA

LAGO DI VALBIOLO - PASSO DEL TONALE

GHIACCIAIO PRESENA - TONALE

CASE DI VISO

RIFUGIO GARIBALDI

LAGHI D'AVIO

VAL CANE'



# Come raggiungere Temù/Ponte di Legno



## IN AUTO

- **Autostrada Milano - Venezia:** uscita Bergamo, seguire Lovere e successivamente Passo del Tonale fino a Temù
- **Autostrada del Brennero:** uscita Trento Nord, seguire indicazioni per Passo del Tonale e da lì per Temù

## IN TRENO/ BUS

- **da Milano (Sesto San Giovanni)**  
Prendere Linea BS1 direzione Temù/Ponte di Legno
- **Da Milano:** treno per Brescia (FS) . A BS prendere il treno per Edolo (Ferrovie Nord) e qui il bus BS1 per Temù

## IN AEREO + BUS

- Volare su **Bergamo- Orio al Serio**
- Prendere bus Linea BS1 direzione Temù/Ponte di Legno

# Ilaria Castelli - Chi sono

**Sagittario Ascendente Scorpione**, studio Astrologia da oltre 25 anni. Nel febbraio 2011, ho creato un blog: **l'Astro nella Manica** (<https://lastronellamanica.com>), un contenitore di attualità, amore, eros, karma, benessere e musica in cui ogni aspetto della vita quotidiana viene analizzato in chiave astrologica ed evolutiva. Il blog contiene varie rubriche, tra cui la popolare classifica settimanale (**Top&Flop**).

Sono **Giornalista Pubblicista** iscritta all'albo della Regione Lombardia. Da giugno a dicembre 2017, ho collaborato con la rivista **Gioia! (Gruppo Hearst)** curando la rubrica dell'oroscopo settimanale. Successivamente, ho collaborato con il **Gruppo Sirio: Astrella, Sirio e Astromese**. In particolare, ho curato le rubriche "L'oroscopo delle emozioni" e «Astrogiallo» per Astrella. Da maggio 2021 a gennaio 2023, ho collaborato con la rivista mensile **ASTRA**.

Tengo regolarmente corsi e Seminari e svolgo consulenze personalizzate

Sono **Master Reiki** da dicembre 2017, tengo Seminari di Primo, Secondo e Terzo Livello. Mi interesso di **Cristalloterapia** dal 2015. Eseguo trattamenti individuali con pietre e cristalli.



# Chiara Regalbuto – Cicloarmonia

Naturopata specializzata in Benessere Femminile, Moon Mother Mentor ed esperta in Floriterapia di Bach.

Amo in realtà definirmi Catalizzatrice di CicloArmonia, perchè il mio ruolo, come un catalizzatore in chimica, è quello di stimolare e accelerare il processo di ripristino e manifestazione della Natura Ciclica Femminile e delle risorse interiori di ogni donna che si rivolge a me.

Da anni conduco cerchi al femminile in presenza e online e accompagno le donne (dal menarca alla post menopausa) a ritrovare dentro se stesse benessere, equilibrio, forza, sicurezza e fiducia attraverso l'utilizzo e l'espressione consapevole della propria energia ciclica femminile.

Aiuto soprattutto le donne a conoscere e riequilibrare il ciclo mestruale e a vivere in pienezza i propri archetipi femminili, in collegamento con le fasi lunari e le stagioni della terra e la propria natura.

Empatica per natura, amo ascoltare le storie di ogni donna che si rivolge a me, farla sentire accolta e accettata nella sua unicità e creare per lei dei percorsi personalizzati alle sue esigenze e caratteristiche speciali.

I miei strumenti principali di lavoro sono l'ascolto attivo, il dialogo, la meditazione, i fiori di Bach, la Womb Blessing e i riequilibri energetici femminili.

Trovi maggiori info su di me e tutte le mie attività sul mio sito [www.chiararegalbuto.com](http://www.chiararegalbuto.com)



# Kay Gavazza

## Osteopata/Counselor

**Fuerteventura - Asti**

Sono un ricercatore del vero interessato alla comprensione dell'animo umano e delle sue manifestazioni fisiche, emozionali e spirituali.

Attraverso la formazione in Osteopatia mi sono appassionato allo studio del corpo, grazie a quella in Counseling ho approfondito il campo della psiche e delle emozioni; nei miei viaggi oltreoceano e nell'incontro con tribù e antiche tradizioni ho sperimentato la Connessione con lo Spirito.

L'osteopatia che porto e' la risultante degli anni di formazione conseguiti in ambito osteopatico, aggiunta all'esperienza vissuta nei viaggi e nei workshops; ho così potuto conoscere e indagare l'essere umano dal punto di vista psicofisico ed emozionale. Ho imparato come corpo, emozioni e spirito non siano considerabili individualmente ma come solo la loro alchimia permetta una vita sana e consapevole.

Attraverso il trattamento osteopatico e' mio intento aiutare la persona a conoscersi, prendendo consapevolezza delle cause dei propri dolori e imparando ad ascoltare il proprio corpo.

CONOSCI TE STESSO, SII TE STESSO

**Instagram:** [Kay\\_FabrizioGavazza](#)

**Email:** [kay.gavazza@gmail.com](mailto:kay.gavazza@gmail.com)



# Grazie

Ilaria Castelli

L'Astro nella manica

[www.lastronellamanica.com](http://www.lastronellamanica.com)

**Kurama** <https://ku-rama.com>

[castelli.ilaria@gmail.com](mailto:castelli.ilaria@gmail.com)

Cell. 338/3030290

