



ワビサビブンカ  
WabiSabiCulture

zen spirit [day]

5



[Dona tempo alla mente e al corpo week-end e vacanze olistiche. Meditazione per la riduzione dell'ansia e dello stress]

Zen Spirit per il ripristino delle energie psico-fisiche.  
Meditazione Zen sul respiro per riequilibrare la mente.  
Bio Stanze Tatami per il riequilibrio fisico.  
Bio Aromaterapia per favorire il relax.  
Bagno Giapponese [ofuro] per rilassare e riattivare le energie di corpo e mente.  
Degustazione di Bio-Tè Verde per purificare e energizzare.



[week zen spirit] programma

**lunedì:**

16:00 Arrivo e accoglienza con Tè verde Bio  
17:00 Visita al Centro  
19:30 Cena bio-vegetariana Japita  
21:00 Sessione di Meditazione (20minuti)  
21:30 Sessione di Meditazione (20minuti)  
22:00 Tempo personale/Riposo

**martedì/giovedì:**

7:00 Sessione di Meditazione (20minuti)  
7:30 Sessione di Meditazione (20minuti)  
8:00 Colazione Japita  
9:00 Tempo personale  
11:00 Sessione di Meditazione (20minuti)  
11:30 Sessione di Meditazione (20minuti)  
12:00 Tempo personale  
13:00 Pranzo vegetariano Japita  
14:00/16:00 Tempo personale/riposo  
16:30 Sessione di Meditazione (20minuti)  
17:00 Sessione di Meditazione (20minuti)  
17:30 Ofuro Bagno rilassante (40minuti)  
18:30 Tempo personale/Riposo  
20:45 Cena bio-vegetariana Japita  
22:00 Sessione di Meditazione (45minuti)  
23:00 Tempo personale/Riposo

**Venerdì:**

6:00 Sessione di Meditazione (45minuti)  
7:00 Colazione Japita  
9:00 Tempo personale & check out  
10:00 partenza dal centro e rientro

pacchetto week per 2 persone  
quota: 1740,00 euro (870,00 a persona)

opzione senza trattamento Ofuro:  
pacchetto week-end per 2 persone  
quota 1380,00 euro (690,00 a persona)

pacchetto week-end per 1 persona  
quota 1210,00 euro

opzione senza trattamento Ofuro:  
pacchetto week-end per 1 persona  
quota 850,00 euro

opzione con ofuro su prenotazione  
a parte è possibile prenotare una o più sessioni di Ofuro con quota di 120,00 euro a sessione (40 min.)(1 o 2 persone)

Programmi di Meditazione Personalizzata Individuali, di Coppia o Gruppi; Ritiri di Pace per rigenerare corpo e mente.

[zen spirit]	weekend zen zen week zen ad hoc zen group	venerdì-domenica lunedì-venerdì zen personalizzato max 10 persone
--------------	--	--

info request:



irassahai@wabisabiculture.org  
www.wabisabiculture.org



tel. (0039) 335.396025



[WabiSabiCulture]  
Zen & Arti Meditative  
Via Papa Giovanni XXIII, n.23  
62026 San Ginesio (Mc) Italia