

## UN CORPO SENZA LIMITI

17-18-19 settembre 2021 – SIROLO (AN)

**3 GIORNI FULL IMMERSION NELLA NATURA PER COSTRUIRE LA MIGLIORE VERSIONE DI TE  
STESSO**

*Con il Dott. Styven Tamburo*

*Nutrizione e Stile di vita*

Con l'introduttivo a un "Corpo Senza Limiti" potrai migliorare la qualità della tua vita!

In questo seminario seguirai un percorso a step che ti darà gli strumenti per poter ottimizzare a 360° il tuo stile di vita:

### EMOZIONI, ALIMENTAZIONE, SALUTE FISICA

#### COSA IMPARERAI:

- **Come mangiare bene, cibi che fanno bene e male e come cucinare per mantenere proprietà e gusto, risolvere fastidi connessi all'alimentazione:** stanchezza, sonnolenza dopo i pasti, gonfiore, mal di testa, grasso localizzato, recupero muscolare, stitichezza, disturbi digestivi, intestinali, analisi consigliate e molto altro
- **Come dormire al meglio**
- **Come sentirsi sempre energetici**
- **Come essere sempre felici**
- **Come meditare e benefici della meditazione:** rimuovere stress e fame nervosa, cambi di umore, emozioni negative, risvegliare la consapevolezza, creare sane abitudini, e molto altro!
- **Come organizzare la giornata in base ai tuoi impegni** (famiglia, lavoro, sport, hobby, casa, cucina ...)

#### PROGRAMMA DEL CORSO\*

##### GIORNO 1)

10:30 Accoglienza  
11:00 Presentazione del corso e inizio lavori  
13:00 Pranzo insieme  
15:00 Inizio sessione pomeriggio\*  
17:30 Passeggiata consapevole nei boschi e meditazione guidata al tramonto  
20:00 Cena insieme + Passeggiata a Sirolo

##### GIORNO 2)

6:30 Esercizi di risveglio e meditazione guidata all'alba  
8:00 Colazione insieme  
9:00 Inizio sessione mattina\*  
13:00 Pranzo insieme  
15:00 Inizio sessione pomeriggio\*  
18:00 Passeggiata consapevole nei boschi e meditazione guidata al tramonto  
20:00 Cena insieme + passeggiata a Numana

##### GIORNO 3)

6:30 Esercizi di risveglio e meditazione guidata all'alba al mare  
8:00 Colazione panoramica al sacco insieme  
9:00 Inizio sessione mattina\*  
13:00 Pranzo insieme  
15:00 Inizio sessione pomeriggio\*  
17:30 Breve meditazione e fine dei lavori  
18:00 Saluti

\*ad ogni sessione sono previste pause caffè/relax

**COSA TI SERVIRA':** scarpe comode, zainetto, tappetino yoga (o telo mare), coperta/plaid, "carta e penna".

## Menù #TAMBUROSTYLE

	PRANZO	CENA
VENERDI	<ul style="list-style-type: none"><li>• Buffet di verdure crude di stagione con semi misti (zucca girasole)</li><li>• Grano saraceno / pane segale o integrale</li><li>• Spiedini di pesce non panati / fagioli azuki</li><li>• Coppa di yogurt bianco intero naturale senza zuccheri + fragole</li><li>• Caffè</li><li>• Ciocc. Fondente 90%</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Buffet di verdure grigliate di stagione</li><li>• Miglio / patate al forno con rosmarino no olio</li><li>• Tofu ai ferri / filetti di pesce ai ferri</li><li>• Gelato</li></ul>
SABATO	<ul style="list-style-type: none"><li>• Buffet di verdure crude di stagione con semi misti (zucca girasole)</li><li>• Quinoa / pane segale o integrale</li><li>• Uova sode / Tonno</li><li>• Macedonia senza zucchero con succo di limone</li><li>• Caffè</li><li>• Ciocc. Fondente 90%</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Buffet di verdure grigliate di stagione</li><li>• Patate al forno con rosmarino senza olio</li><li>• Hamburger veg / sardoncini scottadito non panate</li><li>• Gelato</li></ul>
DOMENICA	<ul style="list-style-type: none"><li>• Buffet di verdure crude di stagione con semi misti (zucca girasole)</li><li>• riso semi integrale / quinoa</li><li>• Ceci / mazzancolle</li><li>• Coppa di yogurt bianco intero naturale senza zuccheri + mirtili</li><li>• Caffè</li><li>• Ciocc. Fondente 90%</li></ul>	
COLAZIONI	<ul style="list-style-type: none"><li>• yogurt di soia/greco/classico/uova/latte BIO/bevande veg</li><li>• Fiocchi d'avena/cereali /Pane integrale/dolci fatti in casa</li><li>• Frutta secca/burro d'arachidi / frutta fresca</li><li>• Confetture/marmellate</li></ul>	

**PER MOTIVI ORGANIZZATIVI LE PRENOTAZIONI SONO APERTE FINO A MERCOLEDI' 30 GIUGNO**  
**L'ISCRIZIONE NECESSITA DI CAPARRA DI € 50,00**

### INFO E ISCRIZIONI:

info@styventamburo.it

### PREZZO LANCIO SEMINARIO:

70€/giorno

### PREZZO VITTO (colazione, pranzo, cena)

42€/giorno

### PREZZO ALLOGGIO:

95€/giorno camera matrimoniale

IL SEMINARIO SI TERRA' PRESSO LA COUNTRYVILLA BORGOPARVO <https://www.borgoparvo.com/>

**NOTE:** non c'è l'obbligo di vitto e/o alloggio per chi preferisce organizzarsi autonomamente.

