

VACANZA SALUTISTA IGIENISTA SETTEMBRE 2021

con VALDO VACCARO e GIUSEPPE COCCA

alimentazione vegan crudista tendenziale
oppure digiuno o semi digiuno controllato



Fano, Villa San Biagio
the hill on the sea

DALL'11 AL 18 SETTEMBRE 2021

VACANZA SALUTISTA IGIENISTA SETTEMBRE 2021

alimentazione vegan crudista tendenziale
oppure digiuno o semi digiuno controllato



Fano, Villa San Biagio
the hill on the sea

DALL'11 AL 18 SETTEMBRE 2021

Vacanza Salutista di settembre 2021 CON DUE GRANDI MAESTRI DELL'IGIENISMO **VALDO VACCARO E GIUSEPPE COCCA**

11-18 settembre 2021, Fano Villa San Biagio
(sono ammesse permanenze minime di 3 giorini)

Nella Vacanza salutista igienista di settembre saremo guidati da due grandi maestri dell'igienismo, per la prima volta insieme in un'esperienza così intensa, corroborante e illuminante:
Valdo Vaccaro e Giuseppe Cocca.

Un valore aggiunto senza precedenti: lo yin e lo yang dell'igienismo ed insieme la più straordinaria e formativa delle avventure. Una storia senza precedenti a cui è corretto dare la giusta enfasi.



due grandi opportunità

La prima è dedicata a chi vuole seguire uno stile igienista, sia nell'alimentazione che nello stile comportamentale, per arrivare ad una detossificazione del corpo e della mente.

La seconda è dedicata a chi è già pronto per una settimana di digiuno o semi digiuno. Seguiti dal dott Giuseppe Cocca, da Valdo Vaccaro e da assistenti igienisti...

Questa vacanza diventa, dunque, una ulteriore occasione di convivenza e condivisione: tutti uniti dalle attività giornaliere ma diversi nello stile alimentare.

Stile alimentare igienista o digiuno: a voi la scelta

Stile alimentare igienista vegan crudista tendenziale: il ritmo giornaliero tiene conto dei cicli circadiani, quindi dei tempi, delle combinazioni alimentari e dell'apporto vibrazionale degli alimenti. Il tipico schema alimentare igienista prevede: due pasti di frutta la mattina; due pasti di frutta nel pomeriggio, due pasti composti da grandissime quantità e varietà di cibo crudo, cereali o legumi, verdure cotte, pane integrale. Anche se può sembrare una dieta misera affidandola alle parole, vi accorgete che è ricchissima di nutrimento e il senso di sazietà è più che appagato.

Soggiorno igienista a base di digiuno o semi digiuno: può aiutarti fisicamente, perché mettendo a riposo l'apparato digerente, il corpo inizia a fare pulizia di tessuti malati e scorie metaboliche e mentalmente, perché il pensiero diventa più lucido e potrai così rivalutare e riequilibrare ogni aspetto della tua vita. H. M. Shelton, padre dell'igienismo, ha dimostrato che con la disintossicazione: le cellule ringiovaniscono; la pelle diventa e appare più giovane; l'aspetto cambia (più giovane, energico, elastico); gli occhi si schiariscono e diventano più brillanti; migliorano le funzioni di tutto l'organismo.

Nelle pagine che seguono vi presentiamo lo straordinario programma della Vacanza Salutista Igienista & Ritiro di Digiuno. Una vacanza con tutta l'emozione e la leggerezza che questa parola ci evoca... ma con tanto tanto di più. Una formula unica, dove si coniuga vacanza e salute. Un tempo dedicato alla cura del corpo, della mente e dello spirito.

Una vacanza per recuperare quello stato ottimale fisico, psichico e mentale che nella quotidianità ci sfugge di mano. Ma non solo salute: anche un tempo di gioia, di studio, di trasformazione e di bellezza da afferrare e trattenere nella mente, nel cuore e in ogni cellula. Naturalezza e semplicità sono le nostre parole chiave.

Luce. Mare. Natura. Cibo sano e vegetale oppure il digiuno o il semi digiuno. . Esercizio fisico. Nuove conoscenze. Condivisione. E una comunione totale con l'energia risanatrice e armoniosa e con il silenzio che crea nuovi paesaggi dentro e intorno a noi.....

E la magia dell'incontro ... con se stessi, con l'altro, con un Oltre che ci sovrasta e ci avvolge.
Qui ci sono tutti gli ingredienti per ritrovare salute, entusiasmo, gioia di vivere.

01

La Scienza della Salute Naturale o Scienza Igienista, si basa su un principio cardine: il corpo è autoguarente, se gli permettiamo di fare ciò che deve e sa, senza creare ostacoli.

Ma quali sono gli ostacoli che, inconsapevolmente, mettiamo a noi stessi e che ci portano ad una lenta, costante e inarrestabile intossicazione ?

02

03

Un'alimentazione inadeguata, una mente in costante fermento, poco movimento, una respirazione troppo superficiale, abitudini malsane....



Sabato 11

Entro le 17.00: Arrivo a Villa San Biagio

Accoglienza
Sistemazione nelle camere
Merenda

ore 19 : Cena igienista

ore 21.00 : Incontro di gruppo

Presentazione del programma. Linee Guida e spiegazione delle Pratiche igieniste per il mattino.
Celebrazione della Luce



Le pratiche igieniste sono molto utili per eliminare le tossine, per ripristinare un corretto equilibrio termico, per disinfiammare le mucose e sollecitare l'attività degli organi emuntori.

Io vedo che,
quando allargo le
braccia, i muri
cadono.

Accoglienza vuol
dire costruire dei
ponti e non dei
muri.

(Don Andrea Gallo)

Domenica 12

Durante questa prima giornata verranno iniziati i colloqui individuali e i massaggi. Verrà anche effettuato il controllo dei parametri base.

6.00 (facoltativo)

Camminata verso il mare ai primi raggi del sole

7.00 Pratiche igieniste del mattino

8.00 Risveglio del corpo

8.30 Colazione igienista

9.30 Il Grande Cerchio: esperienza di condivisione

ore 10 e ore 11.30 seconda colazione igienista

13.00 Pranzo igienista o tempo libero per chi fa il digiuno

fino alle 16.00 tempo libero e del riposo

16.00 Il Grande Cerchio: esperienza di condivisione

ore 16 e ore 17.30 merenda igienista

ore 18.00 Laboratorio creativo

19.30 Cena

21.00 Ridere: un precetto igienista

06

Condividere ti rende più grande di quello che sei. Più dai agli altri, più vita sei in grado di ricevere

(Jim Rohn)

Ridere è un precetto igienista per eccellenza. La società di Cardiologia ESC (European Society of Cardiology) suggerisce di abbandonarsi ogni giorno al riso almeno per 15 minuti: ciò consente di prevenire cardiopatie ischemiche.. Anche uno studio condotto dall'Università americana del Maryland, Baltimora e presentato a Parigi ha confermato l'impatto positivo del buonumore sulla salute: la scarica positiva di una risata ha sulle arterie lo stesso effetto benefico della pratica di uno sport aerobico oppure dell'assunzione di farmaci anticolesterolemici. La risata allarga i vasi sanguigni migliorando la circolazione.

Lunedì 13

Durante la giornata colloqui individuali su richiesta e massaggi personalizzati.

6.00 (facoltativo)

Camminata verso il mare ai primi raggi del sole

7.00 Pratiche igieniste del mattino

8.00 Risveglio del corpo

8.30 Colazione igienista

9.00 Lezione mattutina con Giuseppe Cocca

10.30 Bagno di sole, di sabbia, di luce e di mare

seconda colazione igienista

13.00 Pranzo igienista

fino alle 16.00 tempo libero e del riposo

16.00 Tempo del sapere
Le 5 leggi Biologiche

merenda igienista

ore 18.00 Laboratorio creativo

19.30 Cena

21.00 Quella voglia di ritornar bambini... quando era un girotondo a far cascare il mondo

07

Se il rumore del mare sovrasta quello dei pensieri..... allora sei nel posto giusto

- Durante la Vacanza salutista ognuno riceverà due massaggi:
- Un massaggio rilassante per cominciare a sciogliere memorie e tensioni che il corpo porta con sé. Il massaggio rilassante ci aiuta a ridurre la pressione sanguigna, a lasciar andare l'ansia e lo stress che sono parte integrante del quotidiano frettoloso delle nostre vite e a cominciare a produrre endorfine che migliorano l'umore.
- Un massaggio ayurvedico che migliora la circolazione sanguigna e linfatica, svolge un'azione benefica sulla colonna vertebrale, tonifica i muscoli, influenza positivamente lo stato psichico. Agisce sui livelli ormonali, agevola l'eliminazione delle tossine, allenta la tensione e i disturbi a essa collegati: ansia, nervosismo, insonnia, emicrania, stanchezza, digestione difficile.

Martedì 14

Durante la giornata colloqui individuali su richiesta e massaggi personalizzati.

6.00 (facoltativo)

Camminata verso il mare ai primi raggi del sole

7.00 Pratiche igieniste del mattino

8.00 Risveglio del corpo

8.30 Colazione igienista

9.00 Lezione mattutina con Giuseppe Cocca

10.30 Laboratorio sulle Emozioni

seconda colazione igienista

13.00 Pranzo igienista

fino alle 16.00 tempo libero e del riposo

16.00 Tempo del sapere

La respirazione Buteyko

merenda igienista

ore 18.00 Laboratorio creativo

19.30 Cena

21.00 In giro per le vie del centro e nella storia

08

Il respiro è il ponte che collega la vita alla coscienza, che unisce il corpo ai nostri pensieri. Ogni volta che la vostra mente si disperde, utilizzate il respiro come mezzo per prendere di nuovo in mano la vostra mente

(Thich Nhat Hanh)

Il Metodo Buteyko è una pratica di rieducazione respiratoria che attraverso l'esecuzione di semplici esercizi, permette di modificare i parametri di controllo nella concentrazione dei gas organici e migliorare l'ossigenazione cellulare. La corretta ossigenazione cellulare consente all'organismo di "disattivare" tutti quei meccanismi di difesa che, in maniera molto efficiente, erano stati messi in allerta per evitare danni ben più gravi, consentendo la regressione delle fenomenologie all'origine di tante patologie, malesseri e disagi.

Mercoledì 15

Durante la giornata colloqui individuali su richiesta e massaggi personalizzati.

6.00 (facoltativo)

Camminata verso il mare ai primi raggi del sole

fino alle 16.00 tempo libero e del riposo

7.00 Pratiche igieniste del mattino

16.00

Minicorso di Cucina primo gruppo

8.00 Risveglio del corpo

Salotto con Valdo Vaccaro per il secondo gruppo

8.30 Colazione igienista

merenda igienista

9.00 Lezione mattutina con Giuseppe Cocca

ore 18.00 Laboratorio creativo

10.30 Tempo Libero

19.30 Cena

seconda colazione igienista

21.00 Camminata di notte e soste con il Cantastorie

13.00 Pranzo igienista

09

Notti che sarebbero da camminare e parlare per le strade d'un posto qualunque, finché non finiscono parole, strade e limiti.

E' lì che trovi l'Infinito che è in te e intorno a te.

Nella società odierna si ha paura delle cosiddette malattie perchè non ci si preoccupa di capirne le cause. Si combattono, tipicamente, solo gli effetti. Solo ora iniziamo a capire che che l'organismo somatizza i nostri vissuti e ci parla col suo linguaggio biologico. La conoscenza delle leggi biologiche ci insegna a decodificare il linguaggio del corpo e a comprendere la causa biologica dei sintomi, : il perché (causa) e l'affinché (scopo) del messaggio che l'organismo ci sta dando in quel momento. Una volta compreso tutto ciò sparisce la paura poiché si arriva a conoscere la causa del sintomo e si comprende che il corpo, con somma intelligenza e buon senso, attraverso la sua " malattia" non sta sbagliando, anzi, si sta autoguardando.

Giovedì 16

Durante la giornata colloqui individuali su richiesta e massaggi personalizzati.

6.00 (facoltativo)
Camminata verso il mare ai primi raggi del sole

7.00 Pratiche igieniste del mattino

8.00 Risveglio del corpo

8.30 Colazione igienista

9.30 Escursione alla Gola del Furlo

ore 10 e ore 11.30 seconda colazione igienista

13.00 Pranzo al sacco

Rientro entro le ore 16.00

16.00
Minicorso di Cucina secondo gruppo
Salotto con Valdo Vaccaro per il primo gruppo

merenda igienista

ore 18.00 Laboratorio creativo

19.30 Cena

21.00 Allenare la voce

10

Notti che sarebbero da camminare e parlare per le strade d'un posto qualunque, finché non finiscono parole, strade e limiti.

E' lì che trovi l'Infinito che è in te e intorno a te.

Ascoltare la VOCE è una grande occasione per avvicinarsi al mondo misterioso dell'essere umano, della sua capacità vibratoria e di risonanza con il mondo esterno. La consapevolezza della propria voce dà la possibilità di ampliare la percezione di noi stessi attraverso un canale che va al di là del comune pensiero, consente di volgere lo sguardo oltre il piccolo spazio della nostra individualità e aprirci a una comprensione e una consapevolezza di sé e degli altri molto più ampie. La laringe è per sua costituzione un organo di estrema sensibilità ricettiva, oltre che di emissione vocale, strettamente collegata alla fisiologia, alla sfera emozionale e alla sfera energetica.

Venerdì 17

Durante la giornata colloqui individuali su richiesta e massaggi personalizzati.

6.00 (facoltativo)
Camminata verso il mare ai primi raggi del sole

7.00 Pratiche igieniste del mattino

8.00 Risveglio del corpo

8.30 Colazione igienista

9.00 Lezione mattutina con Giuseppe Cocca

10.30 Tempo dell'essere: Il Grande Cerchio

seconda colazione igienista

13.00 Pranzo igienista

Tempo libero e riposo fino alle ore 16.00

16.00 Tempo del sapere
Lezione conclusiva con Giuseppe Cocca e Valdo Vaccaro

merenda igienista

ore 18.00 Laboratorio creativo

19.30 Cena

21.00 Camminata meditativa in spiaggia, tra le stelle e le onde, accompagnati dalle note struggenti della notte e dai suoni della natura.

11

Non è il corpo a contenere l'anima ma il contrario. Pensate a una carezza o a un sorriso.

Forse una mano potrebbe fare una carezza, e gli occhi un sorriso, se non fossero dentro un'anima?

Alessandro D'Avenia,

Sabato 18

- 6.00 (facoltativo)
Camminata verso il mare ai primi raggi del sole
- 7.00 Pratiche igieniste del mattino
- 8.00 Risveglio del corpo
- 8.30 Colazione igienista
- 9.30 Preparazione bagagli
- 12.30 Pranzo e partenza



12

La musica mostra che noi nella nostra parte più alta siamo liberi, siamo atto, creazione, spontaneità. Il fare musica indica in modo supremo che siamo liberi, che veramente in noi agiscono le Muse, cioè l'unione del principio divino che dà forma al mondo con la nostra memoria, con la nostra anima spirituale".
(Vito Mancuso)

Quando ti viene nostalgia non è mancanza. E' presenza di persone, luoghi, emozioni che tornano a trovarti.

Tempi

13

L' arrivo alla tua settimana di rigenerazione è previsto entro le ore 17 del sabato e la partenza è prevista entro le ore 14 del sabato successivo. E' possibile arrivare anche il giorno o la sera precedente. E' sufficiente comunicarlo in tempo utile. all'organizzazione **Per il massimo beneficio è consigliabile partecipare a tutta la settimana. Si potranno fare eccezioni per permanenze più brevi ma mai meno di tre giorni.**

arrivo entro le ore 17 del
sabato

partenza dalle ore 14 del
sabato successivo

Materiale occorrente

Bagaglio personale

Un piccolo asciugamano personale per le fregagioni.

Scarpe comode per escursioni in natura

Abbigliamento idoneo per la stagione e in caso di maltempo.

Costume e teli per prendere il sole

Come raggiungere Villa San Biagio a Fano

In auto: Tramite E45 o Autostrada A14. Uscita Fano. prendi SS16 direzione Villa San Biagio. Via S. Biagio, 17

In treno: alla stazione di Fano verremo a prendervi. E' necessario comunicare l'orario di arrivo alla stazione di Fano e inviare un messaggio all'arrivo.

Telefono da tenere a portata di mano per qualsiasi necessità 335 1997815; 338 839 22 64

Il costo comprende i **pernottamenti** in camere singole, da 2 o 3 persone, **colazione, spuntini** durante la mattinata, **merende** durante il pomeriggio, **pranzi e cene igieniste** per tutto il periodo, tutte le **attività previste nel programma** e anche il **piano formativo** HSU.

Consigliamo vivamente di partecipare all'**intera settimana** per vedere i primi risultati concreti del modello igienista applicato. Laddove ciò non fosse possibile e, compatibilmente con la disponibilità di posti, si possono accettare permanenze inferiori ma **mai meno di 3 giorni**.

Camera Singola

790 euro

Camera 2 letti

740 euro a persona

Camera 3 o 4 letti

690 euro a persona

Permanenze brevi (minimo 3 giorni)

120 euro a giornata

Il Team



Fiorenza Guarino
direzione

Alberto Megale
Assistente Igienista

Davide Pastanella
Assistente Digiunisti

Francesca Mita
Laboratorio Creativo

Marino Tarantola
Massaggio Ayurvedico

Nicolò La Lumia
Assistente Igienista
Massaggio Rilassante

Oliviero Lanzoni
esercizio fisico e respiratorio

Formazione e Consulenze personalizzate

Giuseppe Cocca
medico igienista di riferimento esperto in digiunoterapia

Valdo Vaccaro
igienista esperto in alimentazione vegan crudista tendenziale

Fiorenza Guarino
Diego D'Onofrio
Nicolò La Lumia
Davide Pastanella
Alberto Megale

Contatti

335 1997815; 338 839 22 64

aghape@aghape.it

www.salute.aghape.it

Qualora la vacanza non potesse svolgersi a causa di forze maggiori l'anticipo versato verrà restituito interamente. .

