



programma indicativo

esperienze di benessere



www.hiform360.eu

Organizzazione tecnica GRUPPO STAT

1° GIORNO: 23 Febbraio 2026

- ore 10.00 Benvenuti
Conosciamo la formula **HIFORM** e approfondiamo i contenuti, creando l'atmosfera giusta per iniziare nel modo migliore. Parliamo delle esigenze di ognuno.
- ore 13.00 Pranzo a buffet.
- ore 15.00 Passeggiata emozionale e di concentrazione. Sessione di **QUI GONG** con **Roberto Bragantini**.
Sessione di **RILASSAMENTO PSICOFISICO. COLLOQUI INDIVIDUALI**. Serata libera.

2° GIORNO: 24 Febbraio 2026

- ore 08.00 Prima colazione - Passeggiata emozionale e di dialogo.
- ore 09.00 Sessione di **QUI GONG** con **Roberto Bragantini**.
- ore 11.00 **Relax in SPA** (2 ore) con la possibilità di effettuare trattamenti estetici personalizzati a prezzi promozionali.
- ore 13.00 Pranzo a base di verdure e legumi, selezionati da **Beatrice Giordano** in base ai loro valori e contenuti nutrizionali ed al loro rapporto con il nostro corpo perchè una buona nutrizione è il primo passo verso la salute e il benessere ma anche verso la serenità.
- ore 15.00 Sessione di **psicoterapia di gruppo** e giochi di ruolo con **Filippo Zizzadoro** (psicologo e mental coach).
per **rafforzare l'autostima**, per desiderare e gestire il cambiamento, per interpretare al meglio il nostro ruolo nella vita, a seguire colloqui individuali. Cena libera e Serata libera.
- ore 22.00 Esercizi di **respirazione e rilassamento** di fronte al mare.

3°GIORNO: 25 Febbraio 2026

- ore 08.00 Prima colazione - **Passeggiata emozionale** tra gli ulivi e fronte mare.
- ore 09.30 Sessione di **psicoterapia di gruppo** con **Filippo Zizzadoro** e a seguire colloqui individuali.
- ore 13.00 Pranzo a base di carni bianche, pesce e verdure preparati su indicazioni di **Beatrice GIORDANO** biologa nutrizionista.
- ore 15.00 **Relax in SPA** (2 ore) con la possibilità di effettuare trattamenti estetici personalizzati a prezzi promozionali.
Colloqui individuali con il **Team IFORM**.
- ore 20.00 Cena libera.
- ore 21.00 **Serata Dance** con i Maestri **Sonia TERRIBILE** e **Simone MACIS** e Balli di gruppo.
Un divertente e coinvolgente stage di ballo swing e latino americano per ballare tutti, ma proprio tutti in libertà.

4°GIORNO: 26 Febbraio 2026

(le camere devono essere lasciate libere per le ore 12 - I Vostri bagagli saranno custoditi alla reception dell'Hotel)

- ore 08.00 Prima colazione e tempo a disposizione.
- ore 09.30 Sessione di **QUI GONG** con **Roberto Bragantini** e "incontro con gli Alberi" nel parco
- ore 13.00 Arrivederci **HIFORM!**
Informazioni sul PERCORSO HIFORM, fatto di altri incontri di gruppo con i Tutor, di comunicazioni periodiche sul nostro Gruppo Watsapp e di prossime sessioni di upgrade.

HIFORM PERCORSO vi può accompagnare nel tempo: tutti i Tutor HIFORM saranno disponibili anche a COLLOQUI TELEFONICI INDIVIDUALI in date e orari da definire.

Ognuno riceverà in regalo un Diario Moleskine per registrare via via tutti i progressi, i dubbi e i successi.
E una selezione dei prodotti naturali dell'Azienda agricola ARDIZZINA, utili per una sana dieta quotidiana.

info 340 1420684 Malu Vernoni e info@hiform360.eu