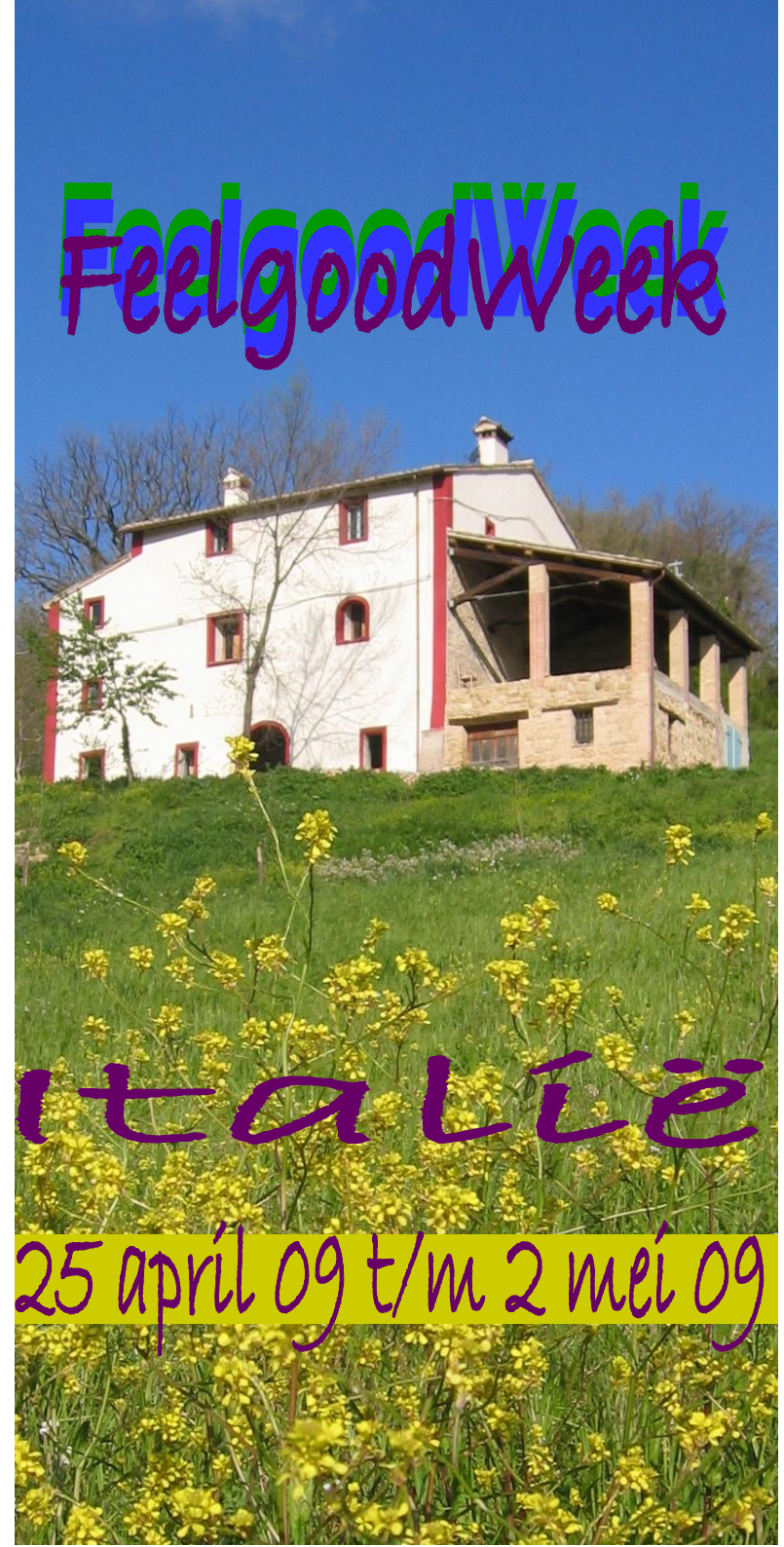


Informatie & boekingen

Meld je aan via deze link
<http://www.feelgood-healthfood.nl/Workshop%20Italie.htm> of
bijgaand inschrijfformulier.

Wil je meer weten over het programma
stel je vraag dan aan de docent
Margareth Cornelissen via
info@feelgood-healthfood.nl

Wil je de accommodatie en de omgeving
zien, kijk voor een kennismaking
met Faranghe! eens op
www.vakantieinitalie.eu



FeelgoodWeek

Italië

25 april 09 t/m 2 mei 09

Ik ben

wie houdt

van eenvoud

en van stilte

ik ben

wie streeft

naar evenwicht

en rust

ik ben

wie licht

en zingt

en danst

ik ben

wie vecht

voor recht

en bidt

voor rede

zo ben ik

moed,

geduld en

vrede

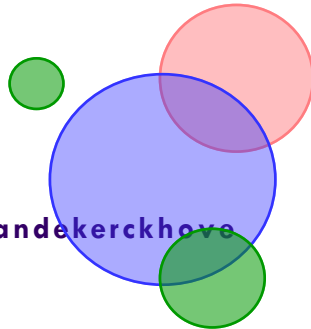
zo vind ik

Liefde

en

Geluk

© **Cyriel Vandekerckhove**



Prijzen

Appartement Oggi € 992 per persoon bij bezetting met 2 personen. Gastenkamer Lupo of Aquila € 853 per persoon bij bezetting met 2 personen. Gastenkamer Topo € 930 per persoon bij bezetting met één persoon. Of liever kamperen in een volledig ingerichte caravan € 825 bij bezetting met 1 persoon.

Inclusief

Programma zoals beschreven inclusief entreegelden Benessere. De kamers en appartement zijn inclusief bad- en bedlinnen. Het welkomstdiner. Alle ontbijtjes. Alle lunches tijdens de 5 cursusdagen. Verzorging van koffie, thee, water, snacks tijdens de cursusbijeenkomsten. Buffet op de slotavond.

Exclusief

Met uitzondering van het welkomstdiner en het slotbuffet zijn de diners niet in de prijs inbegrepen. Dus kun je kiezen waar je wilt dineren. In een van de restaurants of pizzeria's of lekker makkelijk op Faranghel. Bestel je diner een avond van te voren en kies uit een menu van vega, vis of vlees. Het diner wordt geserveerd om 20.00 uur. Verder zijn de consumpties buiten de cursusbijeenkomsten, de reis- en transferkosten exclusief. Wil je een transfer van station (Fabriano of Matelica) van en naar Faranghel, kunnen we dat voor je regelen.





Wie ben ik

Als aan mij wordt gevraagd wie ik ben dan blijft het meestal alleen bij mijn naam en een omschrijving van dat wat ik zoal doe. Maar ben ik dat dan? Nee, natuurlijk niet. Maar wie ben ik dan? Ik ben het totaal van mijn gevoelens, mijn gedachten en mijn handelen. Het juiste gevoel bij dat wat ik doe en bij dat wat ik denk.

Ik herken mezelf in het gedicht van Cyriel Vandekerckhove; ik houd van stilte en van beweging, geniet van het leven en van de liefde en het geluk. Maar heb ook weleens wat weinig geduld of verlies de moed net als ieder mens.

Ik geniet van het unieke van elke mens om me heen en wil samen met die mens op zoek gaan naar evenwicht en rust in het leven door het geven van workshops over thema's die het gevoel, je gedachten en je handelen kunnen raken. Mijn naam is Margareth Cornelissen.

Meer over de docent

Margareth Cornelissen is de docent van de FeelgoodWeek. Zij is gediplomeerd natuurgeneeskundig therapeut en werkt als docent aan diverse MBO-opleidingen. Sinds 2006 houdt zij in Nederland een praktijk voor natuurgeneeskunde met de naam FeelGood-Health&Food. Hier kun je terecht voor een natuurgeneeskundig consult. Verder verzorgt FeelGood-Health&Food workshops en cursussen voor iedereen die geïnteresseerd is in gezondheid en voeding in relatie tot de natuurgeneeskunde. Margareth is getrouwd en moeder van een zoon.

Ontdek het groene hart van Italië

In de directe omgeving van Faranghe! vind je veel om je zintuigen te prikkelen en te ontspanen.

Misschien wil je een bezoek brengen aan oude kerken met fresco's, neem je plaats in de koffiobar voor een espressootje, of zit je naast de dorpsoudsten op het plein om hun gesprek af te luisteren. Je kunt ook de oude wasplaats bezoeken waar je —ook nu nog— vrouwen kunt treffen. In een middag wandel je naar de bron van de Esino of je maakt een inspannende klim voor een bezoek aan de kluis van San Cataldo de beschermheilige van het dorp Esanatoglia. Faranghe! heeft wandel- en toertips voor jou beschikbaar.

Faranghe! ligt op de grens van de Umbrië en de Marche. Een streek die nog niet is overlopen door toeristen. Met een (huur) auto verken je de ruimere omgeving. Je bereikt in een uur Assisi met de prachtige fresco's in de basiliek van San Francesco. Volg de fraaie route naar het meer van Fiastra of ga naar het Conero park om uit te kijken over de Adriatico om tot slot ook de zeevruchten te proeven in een van de vele visrestaurants.

De omgeving kent diverse paden om te wandelen, met prachtige vergezichten over de Appenijnen. Neem daarvoor een van onze wandelkaarten of laat de GPS je route bepalen.



Overnachten

FeelGoodWeek is een prima gelegenheid om met partner, vriend of vriendin er eens helemaal tussenuit te zijn en te genieten. Je overnacht in een comfortabel bed en deelt de kamer of appartement met één andere cursist of je partner, vriend of vriendin. Snelle beslissers kunnen de enige eenpersoons gastenkamer boeken of als je van kamperen houdt, staat de volledig ingerichte caravan voor jou klaar. In de caravan of het appartement kun je zelf koken en heb je een privé terras. De gastenkamers hebben geen kookvoorziening maar je kunt dranken en maaltijden uit de keuken van Faranghe! bestellen.

Lekker eten

Na de les om 1 uur wordt een warme lunch geserveerd. Tijdens de lessen wordt er koffie, thee en water geschonken. 's Avonds kun je het jezelf makkelijk maken en aanschuiven voor het diner op Faranghe met een vega-, vis of vleesmenu naar keuze. Of je gaat de heuvel af. In de stadjes Esanatoglia en Matelica vind je goede restaurants en pizzeria's, laat je verrassen door de Italiaanse streekgerechten, zoals vinci grasso, een plateau met pecorino of een pasta met truffelsaus.

Programma

Zaterdag Aankomst met welkomstdiner.

Zondag Zelf de omgeving verkennen met de wandel- en toertips van Faranghe!

Maandag Wereld van kleur, 's ochtends ervaar je kleur in z'n totaliteit. Welke kleurstijlen en kleurtypen passen bij je, welke invloed heeft kleur op emotie. Na de lunch mandala's schilderen met olieverf op doek. 's Avonds Italiaanse film.

Dinsdag Wereld van gevoel en geluid, in de ochtend eenvoudige massagetechnieken. In de middag naar een *Benessere Terme* (natuurlijke baden).

Woensdag Wereld van geur, in de ochtend wandelen en het zoeken van groente en kruiden in de natuur. In de middag bereiden van wellness olie. Je vergroot je kennis over fytotherapie en etherische oliën. 's Avonds Italiaanse film.

Donderdag Wereld van gevoel en geluid, in de ochtend verwennerij van je voeten en een introductie in de voetreflexologie. Rest van de dag vrijaf en kun je op eigen houtje de Marche verkennen.

Vrijdag Wereld van het zien, 's ochtends een kennismaken met je ogen en de mens erachter op basis van Iriscopie. In de middag kleimaskers maken en aanbrengen, De avond is bont met kleur, gevoel, geluid, geur en de smaak van streekgerechten.

Zaterdag Na het ontbijt tijd om afscheid te nemen.

