

## housemuhBach

Benvenuti ad HOUSEMUHLBACH

il vostro residence wellness a 4 stelle sulle Dolomiti.

La natura ci ha regalato questa **zona incredibilmente bella** nella quale viviamo! Relax, Spa e benessere sono assicurati. Ma soprattutto, vi aspettano la nostra cordiale ospitalità e una

confortevole atmosfera!

Abbiamo creato per voi questo ambiente con tanta passione, amore per i dettagli e forti di una lunga esperienza in tema di architettura e design, perché desideriamo che il tempo trascorso qui da noi **resti piacevolmente nella vostra memoria**. Qui vi aspetta molto di più di un semplice vacanza in montagna, vi aspetta un luogo dove al primo posto per noi conta solo il vostro benessere!

## HOUSEMUHLBACH WELLNESS AQUA SPA

Per vivere una vacanza particolare. Per festeggiare un momento speciale. Per un gruppo di amici che desiderano vivere una vacanza super a Sappada, in un contesto unico e nella tranquillità.

Noi ve ne diamo la possibilità!

Per le vostre occasioni particolari, potete prenotare **HOUSEMUHLBACH WELLNESS AQUA SPA** in esclusiva, e godere con gli amici più cari, la magia del luogo.

Organizzeremo la vacanza secondo le vostre esigenze, scegliendo per voi i migliori ristoranti, ed attività che preferite.

Per informazioni più dettagliate, disponibilità e costi 3383407853.

## RILASSAMENTO BASE (41 minuti)

Dei quattro percorsi, il primo TRAINING DI RILASSAMENTO è indubbiamente il fondamento, che permette di apprendere le condizioni basilari del RELAX e la pratica principale per l'acquisizione e il rafforzamento della percezione interiore di se stessi.

Il suo scopo è creare una "depolarizzazione" muscolare, insegnando al corpo come lasciarsi andare, come deconcentrarsi anche nel pensiero e nelle fantasie mentali e come riequilibrare, con se stessi, lo stato d'animo. Per chi non ha mai fatto pratica di rilassamento, è fondamentale esercitarsi bene con il primo training, prima di svolgere in modo produttivo e completo i training successivi.

La posizione da preferire all'inizio è certamente la posizione supina, in quanto è la più semplice ed evita eccessivi ristagni di tensione muscolare. Una volta preso confidenza con il training.

Prima di iniziare ogni seduta, è opportuno aspettare qualche istante, affinché l'attenzione si trasferisca dagli avvenimenti vissuti durante le ore precedenti, al training stesso.

Durante la registrazione, non bisogna cercare di creare volontariamente le sensazioni che vengono stimulate dalla "voce" registrata, ma lasciare semplicemente che l'inconscio le evochi naturalmente e senza preoccuparsi se non sono dell'intensità desiderata. E' consigliabile togliersi, durante il training, la responsabilità di dover riuscire ed evitare di essere perfezionisti; rischieremo di trovarci alla fine della seduta tesi e non rilassati.

Dopo il training, è bene che la ripresa di contatto con il mondo esterno venga vissuta con tranquillità e lentezza, prima di riportare il motore corporeo al normale regime di giri. E' utile quindi, evitare di muoversi ed alzarsi bruscamente, ed attendere ancora qualche minuto, in modo da poter riprendere gradualmente il contatto con l'ambiente e con le nostre percezioni cinestesiche, mantenendo la coscienza fisiologica e mentale dello stato d'animo di tranquillità, conquistato durante la seduta di rilassamento.

## L'AUTOSTIMA (41 minuti)

L'obiettivo di questo percorso, è quello di avvicinare ed unire l'immagine più profonda ed inconscia di noi stessi, a quella della coscienza e della realtà quotidiana e quindi di ritrovare quell'energia e quella vitalità, che i condizionamenti familiari e sociali ed il deprezzamento che spesso viviamo nei nostri confronti, ci impediscono di mantenere e di esprimere in senso completo. Spesso, nel corso della vita, assumiamo ruoli diversi, atteggiamenti tra loro contrastanti, e viviamo successi ed insuccessi; questo adattamento ai ritmi ed alle circostanze esterne, unito alle responsabilità ed alle tensioni quotidiane, può farci ottenere uno scarso rapporto di riflessione profonda