



Dal 2 al 6 Gennaio 2026

# Casertano & Procida

IL RITO DI INIZIO ANNO IN CAMPANIA:

ANCORA LA TUA ANIMA,  
NON SOLO I TUOI OBIETTIVI



**DAL 2 AL 6 GENNAIO. STRETCHING SHIATSU, MEDITAZIONE E BELLEZZA NATURALE TRA MARE E ANTICHE TERME**

- *Escursioni culturali e introspettive nei giardini della Reggia di Caserta*
- *Escursioni meditative attraverso i sentieri nei pressi del Lago d'Averno, Procida e dei boschi incantati*
- *Sessioni di Stretching Shiatsu*
- *Tapping di Gruppo*



Per Prenotazioni ed Iscrizioni **MATTEO +39 339 3916255**

*Casertano &  
Procida*

**IL RITO DI INIZIO ANNO IN  
CAMPANIA:**

**ANCORA LA TUA ANIMA,  
NON SOLO I TUOI OBIETTIVI**



**L'ESPERIENZA CHE RIDEFINISCE IL TUO ANNO**

**L'INIZIO DI UN VIAGGIO MAGICO: DOVE LA STORIA DIVENTA ENERGIA**

**IL NUOVO ANNO MERITA UN INIZIO CHE NON SIA SOLO UN CALENDARIO, MA UN'AUTENTICA RINASCITA. TI INVITIAMO A LASCIARE IL RUMORE DEL MONDO E AD IMMERGERTI NELL'ENERGIA MISTICA DELLA CAMPANIA FLEGREA, UN LUOGO DOVE LA STORIA, LA TERRA E IL MARE SI FONDONO PER SOSTENERE LA TUA TRASFORMAZIONE INTERIORE.**

**IMMAGINA DI IMMERGERTI CON UNA PASSEGGIATA SULL'ISOLA DI PROCIDA, ACCAREZZATO DAI COLORI PASTELLO DELLE CASE E DAL SUONO RITMICO DELLE ONDE. QUI, OGNI ISTANTE È UNA PROMESSA DI LEGGEREZZA E DI ORIZZONTI APERTI, PERFETTI PER INFONDERE CHIAREZZA NELLA TUA VISIONE PER IL 2026.**

**POI, L'ENERGIA SI SPOSTA VERSO L'INTERNO, NEL CUORE PULSANTE DELLA STORIA: IL LAGO D'AVERNO, LA PORTA MITOLOGICA DEGLI INFERI. IN QUESTO LUOGO, DENSO DI FORZA ANCESTRALE E QUIETE MISTERIOSA, TROVEREMO LO SPAZIO PER SCENDERE IN PROFONDITÀ, GUARDARE IL NOSTRO SUBCONSCIO E ANCORARE LE INTENZIONI PIÙ VERE.**

**INFINE, IL POTERE CURATIVO DELLE TERME DI NERONE, DOVE IL VAPORE E IL CALORE DELLA TERRA TI AVVOLGERANNO. NON È SOLO RELAX: È UNA PURIFICAZIONE FISICA ED ENERGETICA, CHE DISSOLVE LO STRESS E PREPARA IL CORPO A RICEVERE LA NUOVA ENERGIA.**

**SMETTILA DI FARTI TRAVOLGERE DALLA LISTA INFINITA DEI "DOVREI FARE". IL VERO OBIETTIVO È UNO SOLO: TROVARE LA PACE INTERIORE E LIBERARE LA MENTE PER AFFRONTARE IL TUO 2026 CON ARMONIA E CHIAREZZA CON IL SORRISO.**

**Per Prenotazioni ed Iscrizioni MATTEO +39 339 3916255**



**IL RITO DI INIZIO ANNO IN  
CAMPANIA:**

**ANCORA LA TUA ANIMA,  
NON SOLO I TUOI OBIETTIVI**

*Casertano &  
Procida*



**L'ESPERIENZA CHE RIDEFINISCE IL TUO ANNO**

**COSA VIVREMO: STRETCHING SHIATSU, TAPPING E TRASFORMAZIONE PROFONDA**

**QUESTO RITIRO UNISCE LA PRATICA PROFONDA DELLO STRETCHING SHIATSU CON DUE POTENTI STRUMENTI DI SBLOCCO EMOZIONALE E MENTALE.**

**1. TAPPING ALCHEMICO DI GRUPPO (IL SBLOCCO EMOTIVO):**

- QUESTA È LA CHIAVE PER LIBERARE IL TUO POTENZIALE. LE SESSIONI DI TAPPING ALCHEMICO LAVORERANNO SUI BLOCCHI DELLA MENTE E SUI TRAUMI EMOTIVI, SPESSO INCONSAPEVOLI. ATTRAVERSO LA STIMOLAZIONE DI PUNTI ENERGETICI SPECIFICI, DISATTIVEREMO LE VECCHIE RISPOSTE DI STRESS E PAURA, PERMETTENDOTI DI VIVERE LA VITA SENZA LE CATENE DEL PASSATO. SARÀ IL TUO STRUMENTO PER RISCRIVERE IL TUO FUTURO.

**2. STRETCHING SHIATSU E CENTRATURA QUOTIDIANA (L'ANCORAGGIO FISICO):**

- OGNI MATTINA, UNA PRATICA DI ALLUNGAMENTO PROFONDO FOCALIZZATA SUI MERIDIANI PER RISVEGLIARE L'ENERGIA VITALE (KI).
- SESSIONI DI ASCOLTO DEL CORPO PER IDENTIFICARE I TUOI BLOCCHI ENERGETICI RESIDUI. LO STRETCHING SHIATSU È IL LINGUAGGIO DEL CORPO CHE TRADUCE LA CHIAREZZA MENTALE OTTENUTA CON IL TAPPING IN UNA SENSAZIONE DI SOLIDITÀ E RADICAMENTO.

**3. MEDITAZIONE E IMMERSIONI NELLA NATURA:**

- PRATICHE CONTEMPLATIVE TRA I SENTIERI NATURALI E LE RIVE DEL LAGO D'AVERNO.
- MOMENTI DEDICATI AL RELAX ASSOLUTO NELLE ANTICHE TERME DI NERONE, DOVE L'ELEMENTO ACQUA E TERRA COMPLETANO LA PURIFICAZIONE.

**Per Prenotazioni ed Iscrizioni MATTEO +39 339 3916255**

**IL RITO DI INIZIO ANNO IN  
CAMPANIA:**

**ANCORA LA TUA ANIMA,  
NON SOLO I TUOI OBIETTIVI**

*Casertano &  
Procida*



**PREZZO SPECIALE 397 € ENTRO IL 23 NOVEMBRE  
CON 250€ DI CAPARRA**

**LA QUOTA COMPRENDE:**

- PERNOTTAMENTO IN HOTEL 4 STELLE O SIMILARI O UNA STRUTTURA MOLTO CONFORTEVOLE CHE GARANTISCE TRANQUILLITÀ E VICINANZA ALLA NATURA.
- TUTTE LE ATTIVITÀ DI CRESCITA PERSONALE DEFINITE DAL PROGRAMMA
- TAPPING ALCHEMICO DI GRUPPO
- SESSIONI GIORNALIERE DI STRETCHING SHIATSU
- PASSEGGIATE MEDITATIVE
- ESCURSIONI

**LA QUOTA NON COMPRENDE:**

- IL VIAGGIO AEREO A/R PER NAPOLI O ALTERNATIVE PER RAGGIUNGERE IL CASERTANO
- EVENTUALI SUPPLEMENTI SINGOLA
- PRANZO E CENA
- TRASPORTI (CATAMARANO A/R PER PROCIDA - BUS O AUTONOLEGGIO)
- BIGLIETTO ENTRATA REGGIA DI CASERTA
- ENTRATA ALLE TERME DI NERONE
- GITE FACOLTATIVE

**CONTRIBUTO:**

FORMULA "PRENOTA PRIMA" 397€ ENTRO IL 23/11, DAL 24/11 AL 7/12 450€, DAL 8/12 550 € FINO AD ESAURIMENTO POSTI

ACCONTO 250€ DA VERSARE ENTRO IL 23/11/2025 SECONDO ACCORDI CON GLI ORGANIZZATORI. IL RIMANENTE DELLA QUOTA VERRÀ VERSATO ENTRO IL 15/12/2025.

VI SARÀ UNA RESTITUZIONE TOTALE DELLA CAPARRA PER DISDETTE ENTRO IL 23/11/2025. VI SARÀ UNA RESTITUZIONE PARZIALE DELLA CAPARRA (DEL 50% PER DISDETTE ENTRO IL 7/12/2025 SUCCESSIVAMENTE NON CI SARÀ RESTITUZIONE DELLA CAPARRA.

DIAMO ASSISTENZA PER I VOLI AEREI CONSIGLIANDO I VOLI ( NON OBBLIGATORIO )

**Per Prenotazioni ed Iscrizioni MATTEO +39 339 3916255**

Casertano &  
Procida

IL RITO DI INIZIO ANNO IN  
CAMPANIA:

ANCORA LA TUA ANIMA,  
NON SOLO I TUOI OBIETTIVI



## CONSIGLI ED ASSISTENZA PER VOLI TRENI

### PIANO VOLI DA TORINO CASELLE:

02/01/2026 CASELLE TORINESE/ NAPOLI 11.15 – 14.20 ITA ARWAYS SCALO ROMA 3,05H  
IN ALTERNATIVA

02/01/2026 CASELLE TORINESE/ NAPOLI 08.10 – 09.45 RYANAIR DIRETTO 1,35H

06/01/2026 NAPOLI/ CASELLE TORINESE 15.10 – 18.30 ITA ARWAYS SCALO ROMA 3,05H  
IN ALTERNATIVA

06/01/2026 NAPOLI/ CASELLE TORINESE 18.45 – 20.20 VOLOTEA DIRETTO 1,35H

### TRENO

02/01/ 2026 TORINO PORTA NUOVA / NAPOLI CENTRALE 5.50 - 11.38 6H

06/01/2026 NAPOLI CENTRALE / TORINO PORTA NUOVA 15.40 - 22.00 6H

### IL PROGRAMMA PREVEDE

-ATTIVITÀ FISICA ED ENERGETICA DI STRETCHING SHIATSU SULLA SPIAGGIA ED IN ALTRI LUOGHI MAGICI  
- PRATICHE DI ASCOLTO CONSAPEVOLE - MEDITAZIONE - CAMMINATA MEDITATIVA - TAPPING DI GRUPPO- GITE - TERME - SORPRESE

## POSSIBILITA' DI RICEVERE TRATTAMENTI VITALYTY DURANTE LA VACANZA

LE ATTIVITÀ PROPOSTE NON SONO OBBLIGATORIE. POSSONO PARTECIPARE A QUESTA VACANZA ANCHE CHI NON DESIDERA ESSERE PARTE DELLE ATTIVITÀ

Per Prenotazioni ed Iscrizioni **MATTEO +39 339 3916255**

# Casertano & Procida

IL RITO DI INIZIO ANNO IN  
CAMPANIA:

ANCORA LA TUA ANIMA,  
NON SOLO I TUOI OBIETTIVI



GIORNATE :

Tornerai a casa non solo rilassato, ma con il tuo proposito per l'anno saldament e ancorato nel corpo, grazie al potere dello Stretching Shiatsu, e la mente liberata dal Tapping Alchemico

02 GEN

ARRIVO NEL POMERIGGIO NEL CASERTANO  
REGGIA DI CASERTA CON GIARDINI  
PRESENTAZIONE DELLA VACANZA  
CONCLUSIONE SERATA CON RELAX & MEDITAZIONE

03 GEN

ISOLA DI PROCIDA  
LEGGEREZZA E ORIZZONTI APERTI. MEDITAZIONI VISTA MARE PER LA CHIAREZZA

04 GEN

LAGO D'AVERNO  
SILENZIO E FORZA ANCESTRALE. MOMENTO PER GUARDARE IN PROFONDITÀ E TROVARE IL TUO CENTRO

05 GEN

TERME DI NERONE  
CALORE E RILASCIO. UN BAGNO DI PURIFICAZIONE PER SCIOGLIERE LO STRESS ACCUMULATO

06 GEN

CONCLUSIONE LAVORI  
CONDIVISIONE, RELAX, PARTENZA PER CASA RINNOVATI

TUTTI I PROGRAMMI POSSONO SUBIRE UNA VARIAZIONE PER ESIGENZE DI GRUPPO

Per Prenotazioni ed Iscrizioni **MATTEO +39 339 3916255**

IL RITO DI INIZIO ANNO IN  
CAMPANIA:

ANCORA LA TUA ANIMA,  
NON SOLO I TUOI OBIETTIVI

Casertano &  
Procida



ORGANIZZATO DA:

MATTEO CESARE PARIGI  
RICERCATORE ED INNAMORATO DELLA CONOSCENZA DAL  
'98 STUDIA ED APPROFONDISCE TECNICHE ORIENTALI ED  
OCCIDENTALI E CON IL SUO MAESTRO DEL PRIMO ANNO  
DI SHIATSU SI AVVICINA ALLO STRETCHING-SHIATSU PER  
POI TRASFORMARLO, IMPLEMENTARLO E RENDENDOLO  
SEMPRE PIÙ COMPLETO ED EFFICACE PER LE PERSONE  
DELLA SOCIETÀ DI OGGI.

[HTTP://WWW.METODO-VITALYTY.COM](http://www.metodo-vitalyty.com)

COSA NE PENSA VANITY FAIR :

[HTTPS://WWW.VANITYFAIR.IT/BENESSERE/FITNESS/2020/  
07/21/STRETCHING-SHIATSU-ESERCIZI-VIDIORITROVARE-  
LEQUILIBRIO](https://www.vanityfair.it/benessere/fitness/2020/07/21/stretching-shiatsu-esercizi-vidioritrovare-lequilibrio)

COSA DICONO DI QUESTA TECNICA CHI L'HA GIÀ  
VISSUTA?

[HTTPS://M.FACEBOOK.COM/PG/STRETCHING-SHIATSU-  
1413266002241282/REVIEWS/?  
REF=PAGE\\_INTERNAL&MT\\_NAV=0](https://m.facebook.com/pg/stretching-shiatsu-1413266002241282/reviews/?ref=page_internal&mt_nav=0)

TUTTI I PROGRAMMI POSSONO SUBIRE UNA VARIAZIONE  
PER ESIGENZE DI GRUPPO



Per Prenotazioni ed Iscrizioni **MATTEO +39 339 3916255**