



Casertano & Procida

IL RITO DI INIZIO ANNO IN
CAMPANIA:

ANCORA LA TUA ANIMA,
NON SOLO I TUOI OBIETTIVI





Dal 2 al 6 Gennaio 2026

SOLO
397 €
A PERSONA
ENTRO IL 23 NOVEMBRE

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



*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

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

Casertano & Procida

IL RITO DI INIZIO ANNO IN
CAMPANIA:

ANCORA LA TUA ANIMA,
NON SOLO I TUOI OBIETTIVI



**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 VITALITY 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**

Casertano &
Procida

IL RITO DI INIZIO ANNO IN
CAMPANIA:

ANCORA LA TUA ANIMA,
NON SOLO I TUOI OBIETTIVI



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)

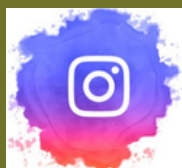
COSA NE PENSA VANITY FAIR :

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