

Detox e Digiuno

Un Percorso Trasformativo
per Rigenerare Corpo e Mente



Hotel Villa Leri
Monte Colombo - Montescudo - RN
16 - 20 Settembre 2023

"Sarebbe bello se l'universo ci fornisse una traccia evidente, magari una bussola gigantesca che indichi la direzione da prendere! In effetti, la bussola c'è: per trovarla dobbiamo solo guardare nel profondo del nostro essere e scoprire il desiderio più puro della nostra anima, il suo sogno per la nostra vita."

Deepak Chopra

Benvenuti al nostro esclusivo soggiorno di 5 giorni dedicato al benessere e alla purificazione del corpo e della mente presso l'Hotel Villa Leri.

Durante questa esperienza, offriamo due opzioni per soddisfare le diverse esigenze dei partecipanti: un percorso Detox e un percorso Digiuno.

Programma

1° giorno (sabato 16/09/2023)

Dalle ore **12:00 alle 16:00** Arrivo dei partecipanti presso Hotel Villa Leri.
Accoglienza.

Dalle ore **17:30 alle 20:30** incontro con i partecipanti: il dott. Giuliano Pezzanera e la dott.ssa Donata Di Maio che tratteranno importanti tematiche inerenti la salute e il benessere:

- 1) **Digiunoterapia e Detox: perchè?**
- 2) **Cornice in cui ci muoviamo: lo Stile di Vita.**
- 3) **Medicina Tradizionale Cinese: un'altra visione complementare.**

Ore **20:30** Cena vegetale conviviale mentre per chi digiuna solo tisane.
Dalle ore **21:30 alle 22:30** Meditazione.

2° giorno (domenica 17/09/2023)

Ore **8:00** Sveglia.

Dalle ore **8:30 alle 9:30** Camminata consapevole/tecniche di respirazione e Qi Gong.

Dalle ore **9:30 alle 12:00** Trattamenti di Medicina Tradizionale Cinese (solo su richiesta dei partecipanti).

Dalle ore **12:00 alle 13:30** Tempo libero.

Ore **13:30** Pranzo vegetale mentre per chi digiuna solo tisane.

Dalle ore **14:30 alle 18:30** Tempo libero.

Dalle ore **18:30 alle 20:30** Incontro in aula con la dott.ssa Di Maio e il dott. Pezzanera che tratteranno importanti tematiche inerenti la salute e il benessere:

- 1) **I Pilastri del Benessere: energia vitale, termogenesi e metabolismo.**
- 2) **MEC (Matrice Extracellulare).**

Ore **20:30** Cena vegetale mentre per chi digiuna solo tisane.

Dalle ore **21:30 alle 22:30** Meditazione.

3° giorno (lunedì 18/09/2023)

Ore **8:00** Sveglia.

Dalle ore **8:30 alle 9:30** Camminata consapevole/tecniche di respirazione e Qi Gong.

Dalle ore **9:30 alle 12:00** Trattamenti di Medicina Tradizionale Cinese (solo su richiesta dei partecipanti).

Dalle ore **12:00 alle 13:30** Tempo libero.

Ore **13:30** Pranzo vegetale mentre per chi digiuna solo tisane.

Dalle ore **14:30 alle 18:30** Tempo libero.

Dalle ore **18:30 alle 20:30** Incontro in aula con la dott.ssa Di Maio e il dott. Pezzanera che tratteranno importanti tematiche inerenti la salute e il benessere:

- 1) La Mente: una forza infinita e talvolta sconosciuta.**
- 2) Il rapporto con il nostro corpo e le nostre emozioni.**

Ore **20:30** Cena vegetale mentre per chi digiuna solo tisane.

Dalle ore **21:30 alle 22:30** Meditazione.

4° giorno (martedì 19/09/2023)

Ore **8:00** Sveglia.

Dalle ore **8:30 alle 9:30** Camminata consapevole/tecniche di respirazione e Qi Gong.

Dalle ore **9:30 alle 12:00** Trattamenti di Medicina Tradizionale Cinese (solo su richiesta dei partecipanti).

Dalle ore **12:00 alle 13:30** Tempo libero.

Ore **13:30** Pranzo vegetale mentre per chi digiuna solo tisane.

Dalle ore **14:30 alle 18:30** Tempo libero.

Dalle ore **18:30 alle 20:30** Incontro in aula con la dott.ssa Di Maio e il dott. Pezzanera che approfondiranno i seguenti temi:

- 1) Intestino: primo o secondo cervello?**
- 2) Sistema immunitario e infiammazione.**
- 3) Cibo ed Emozioni: una relazione inscindibile.**

Ore **20:30** Cena vegetale mentre per chi digiuna solo tisane.

Dalle ore **21:30 alle 22:30** Meditazione.

5° giorno (mercoledì 18/09/2023)

Ore **8:00** Sveglia.

Dalle ore **8:30 alle 9:30** Camminata consapevole/tecniche di respirazione e Qigong.

Dalle ore **9:30 alle 10:30** Trattamenti di Medicina Tradizionale Cinese (solo su richiesta dei partecipanti).

Dalle ore **11:00 alle 13:00** Incontri personalizzati con il dott. Pezzanera e la dott.ssa Di Maio per fare un resoconto del percorso effettuato e rispondere ad eventuali domande.

Ore **13:30** Pranzo vegetale mentre per chi digiuna solo tisane.

Dalle ore **14:30 alle 16:30** Incontro in aula con la dott.ssa Di Maio e il dott. Pezzanera sul tema:

Cosa portiamo a casa: suggerimenti e piccoli trucchi per migliorare lo "Stile di Vita" in autonomia e con estrema semplicità.

Ore **16:30** Chiusura dei lavori.

Quota di Partecipazione

Detox:

Durata: 4 notti e 5 giorni

Prezzo promozionale per l'inaugurazione della prima data a San Marino 1.080€ a persona per l'intero soggiorno (prezzo originale: 1.200€).

Possibilità di partecipare a singole giornate: 300€ a persona per giornata.

Digiuno:

Durata: 4 notti e 5 giorni

Prezzo promozionale per l'inaugurazione della prima data a San Marino: 950€ a persona per l'intero soggiorno (prezzo originale: 1.060€).

Possibilità di partecipare a singole giornate: 265€ a persona per giornata.

Le attività incluse nel programma

Le seguenti attività sono parte integrante del nostro programma e sono incluse nel costo del soggiorno al fine di offrirti un'esperienza completa e unica:

- **Trattamenti di agopuntura per chi lo desidera (dal 17 al 19).**
- **Incontri di Qi Gong e Meditazione.**
- **Incontri con i Relatori che abbraccieranno diverse tematiche inerenti alla salute.**

Approfondimenti

L'agopuntura: può davvero risolvere così tanti problemi di salute?

Dott. Pezzanera, come funziona l'agopuntura e perché risulta efficace?

Il principio fondamentale su cui si basa la Medicina Tradizionale Cinese consiste nel riconoscere l'esistenza di un'energia presente nell'universo e negli esseri viventi detta Qi.

Il libero fluire armonico di detta energia ci mantiene in salute e in vita.

Le malattie derivano dalle alterazioni di questo corretto fluire.

La cura avviene quindi ristabilendo il corretto flusso dell'energia vitale nel paziente attraverso la stimolazione di punti specifici sul corpo con lo scopo specifico di fornire all'organismo "informazioni energetiche" che lo stesso organismo utilizzerà per ristabilire l'equilibrio e quindi la salute.



Come si esegue l'agopuntura?

La seduta inizia con un breve colloquio e un esame obiettivo con palpazione, volti a chiarire i disturbi e la loro causa energetica. In base a tali informazioni si potrà talvolta anche consigliare al paziente delle norme di comportamento da seguire nella vita quotidiana, riguardanti l'alimentazione, il riposo, l'attività fisica e lavorativa.

Gli aghi in genere vengono mantenuti in sede per circa 40 minuti e quindi rimossi.

L'agopuntura si effettua con sottilissimi e flessibili aghi sterili che vengono applicati in specifici punti in base al disturbo lamentato dal paziente e alla diagnosi energetica fatta.

È doloroso fare agopuntura?

Gli aghi non causano dolore ma talvolta solamente un fastidio modestissimo.

Quante sessioni di agopuntura sono necessarie?

A seconda dei singoli casi potrà essere necessaria una o più sessioni di agopuntura.

Il beneficio ottenuto può variare dalla completa e permanente risoluzione del problema ad un sollievo di breve durata che necessita di ripetere il trattamento anche dopo poche settimane.

Lo stile di vita sano e la pratica quotidiana del Qi Gong sicuramente contribuiscono a supportare tutti i processi di guarigione.

Qi Gong

Il percorso di Qi Gong, di tecniche di respirazione e di meditazione che proponiamo nel percorso da noi studiato, entra a pieno diritto nel novero delle tecniche di Bioenergetica (ESV-Energetica dei Sistemi Viventi).

La Bioenergetica o ESV è di fatto l'integrazione tra corpo e mente.

Partendo dal concetto fondamentale che il corpo e la mente dal punto di vista funzionale sono identici, inevitabilmente ciò che avviene nella mente riflette ciò che accade nel corpo e viceversa; si rileva pertanto una complessa corrispondenza tra struttura del carattere e atteggiamenti corporei dell'individuo e una identità funzionale tra i processi psichici e quelli somatici.

Quindi la persona, o Sistema Vivente, deve essere interpretata attraverso i suoi processi energetici i quali hanno origine dalla respirazione, dal metabolismo, dal movimento e dall'attività sessuale che rappresentano le funzioni basilari della vita di ciascun individuo.

Il modello ideale del lavoro bioenergetico è quello di supportare la persona in un percorso atto a entrare in contatto con se stessa attraverso il proprio corpo.

Una buona respirazione è essenziale ai fini di una vita in piena salute!



La maggior parte delle persone respirano in modo superficiale, limitando il movimento al torace o all'addome, senza coinvolgere, nel processo respiratorio, tutto il corpo e senza minimamente comprendere l'importanza dell'atto respiratorio all'interno di un processo di purificazione.

Ora più che mai, a causa dello stress della vita moderna, queste pratiche assumono una maggiore importanza sia in termini di prevenzione che di cura di patologie respiratorie e non solo.

Citando Lowen, uno dei padri della Bioenergetica:

“Se respirassimo tutti come fanno con naturalezza gli animali, il nostro livello energetico sarebbe alto e soffriremmo raramente di stanchezza o depressione cronica. Ma nella nostra cultura il respiro è per lo più poco profondo e si ha la tendenza a trattenerlo. Peggio ancora, talvolta non ci si accorge neppure di avere problemi di respirazione. Ci si butta invece a capofitto nella vita, fermandosi di quando in quando solo per dire agli altri che “si ha appena il tempo di respirare”.

Le attività extra che puoi effettuare durante il soggiorno

Ti informiamo che le seguenti attività non sono incluse nel programma, hanno un costo extra e possono essere svolte durante il tempo libero:

- Bioterapia Infusionale: dai 140€ a persona.
- Centro SPA: 30€ ad ingresso.
- Visita medica specialistica con il dott. Giuliano Pezzanera: 80€
- Trattamento personalizzato con dott.ssa Donata di Maio: 50€
- Arte e Spettacolo: dai 20€ ai 40€ a seconda della programmazione.

Ti invitiamo a prendere in considerazione queste attività extra per arricchire ulteriormente la tua esperienza durante il soggiorno.

Bioterapia infusioneale

un potente sostegno per il nostro organismo

Dott. Pezzanera, che cos'è la bioterapia infusioneale?

Si tratta di una cura olistica che fa parte della Medicina Biologica Integrata e si basa sul concetto terapeutico di curare la persona nella sua integrità e non solo l'organo o la funzione in cui si manifesta la patologia.

Secondo numerose ricerche scientifiche, il nostro corpo ha bisogno di una certa quantità di minerali e vitamine, indispensabili per favorire il buon funzionamento dell'intero organismo. Tuttavia, in alcuni casi, l'assorbimento di queste sostanze attraverso l'alimentazione può essere insufficiente, pertanto la terapia infusioneale risulta un valido supporto per integrare queste carenze.

La Bioterapia Infusioneale consiste nella somministrazione, per via endovenosa, di sostanze normalmente presenti nel nostro corpo tra cui vitamine, aminoacidi e minerali.

La Bioterapia infusioneale è stata formalmente introdotta nel 1991, grazie all'innovativa visione e all'esperienza clinica del dott. Ugo D'Abramo con il quale ho avuto il privilegio di collaborare



Quando nasce la bioterapia infusioneale?

La bioterapia infusioneale è stata formalmente introdotta nel 1991, grazie all'innovativa visione e all'esperienza clinica del dott. Ugo D'Abramo con il quale ho avuto il privilegio di collaborare.

Il dott. D'Abramo ha dedicato gran parte della sua carriera alla promozione e allo sviluppo di questa terapia, che è stata successivamente adottata da molti professionisti della medicina.

Quali sono i benefici della Bioterapia infusioneale?

L'obiettivo di tale terapia è quello di fornire al nostro organismo le sostanze di cui è carente, nella maniera più efficace e immediata possibile; essa è infatti in

grado di aumentare l'energia, migliorare le performance fisiche e mentali, disintossicare l'organismo, regolare il metabolismo e gli ormoni, riequilibrare e potenziare il sistema immunitario e ridurre stress e ansia.

Quando è consigliata la bioterapia infusioneale?

La bioterapia infusioneale può essere applicata a scopo preventivo, integrativo e curativo.

È efficace per una vasta gamma di patologie, tra cui malattie autoimmuni (morbo di Crohn, colite ulcerosa, lupus, psoriasi, artrite psoriasica, artrite reumatoide, ecc..), malattie neurodegenerative (demenze senili, parkinson, alzheimer, ecc..), deficit immunitari e infezioni che non rispondono agli antibiotici, la sindrome dismetabolica (diabete in primis), la sindrome fibromialgica e quella da stanchezza cronica. Inoltre è molto efficace a supporto di chemio e radioterapie.

Ciascuna formulazione viene selezionata in base alla specifica situazione e al quadro clinico individuale del paziente, con dosi aumentate o ridotte in base all'entità della patologia.

Perché assumere queste sostanze per via endovenosa?

La somministrazione endovenosa delle sostanze è un metodo altamente efficace per garantire un tasso di assorbimento elevato. Ciò consente al professionista di selezionare un'ampia gamma di sostanze da utilizzare nella terapia. In questo modo si bypassa il sistema digestivo gastrointestinale, che altrimenti ridurrebbe significativamente l'assorbimento delle sostanze se assunte per via orale, compromettendo così la loro biodisponibilità.

Quali sono le sostanze che vengono utilizzate?

La bioterapia infusioneale utilizza biofarmaci, ovvero sostanze già presenti nel nostro corpo, che sono prive di effetti tossici. Queste sostanze possono essere personalizzate e modulate in base alla specifica patologia del paziente e all'entità della malattia.

Ci può fare un esempio di alcune terapie che lei utilizza frequentemente?

Una delle terapie comunemente utilizzate è l'infusione endovenosa di complessi vitaminici, che favorisce l'aumento della vitalità fisica e della lucidità mentale, oltre ad avere un'importante azione anti-invecchiamento.

La terapia con glutazione rappresenta un'altra vantaggiosa opzione, in quanto il glutazione è una delle sostanze antiossidanti più potenti prodotte naturalmente dal nostro organismo. Il glutazione svolge un ruolo fondamentale nel migliorare il processo di disintossicazione e rigenerazione cellulare nel corpo.

La spinta immunitaria con vitamina C è un'altra terapia comune. La somministrazione di dosi elevate di vitamina C, se assunta per via endovenosa, può aiutare il sistema immunitario a combattere virus, batteri e altri agenti patogeni. Per una protezione antiossidante ancora maggiore, può essere combinata con la terapia con glutazione. Questa combinazione è particolarmente utile durante la stagione fredda, per prevenire gli stati influenzali. Inoltre, arricchita con altri biofarmaci, aiuta a potenziare l'azione antiossidante e l'effetto anti-invecchiamento.

Il trattamento ha una durata che va dai 20 ai 60 minuti. Al termine della seduta il paziente può continuare regolarmente le proprie attività giornaliere.

Ci sono effetti collaterali?

La bioterapia infusioneale, indipendentemente dall'obiettivo per cui viene utilizzata, non ha effetti collaterali.

Centro Benessere SPA di Hotel Villa Leri

Un soggiorno presso la SPA di Villa Leri è una piccola grande coccola che puoi donarti in ogni momento. I colori, le luci, le musiche ed i profumi si fondono per accompagnarti nel luogo ideale all'insegna della tranquillità, della quiete e del relax per la mente e il corpo.

Le estetiste professioniste del centro benessere ti aspettano per prendersi cura della tua bellezza. Lo stare bene passa anche dal vedersi bene.

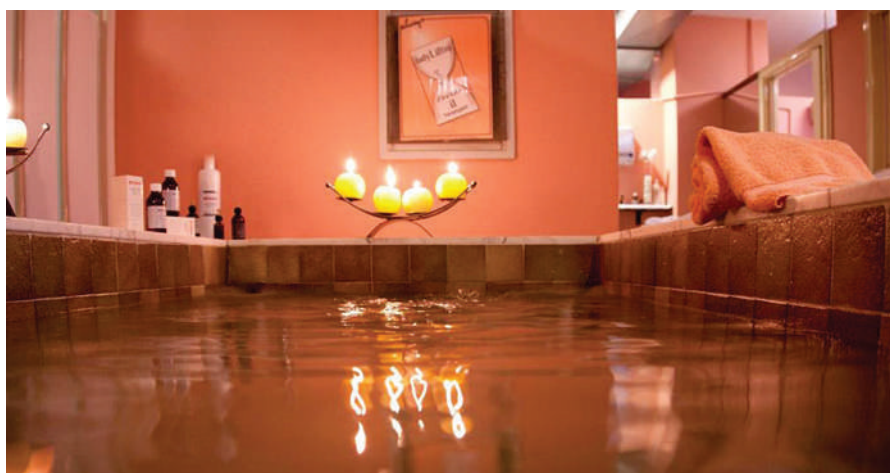
Trattamenti: depilazione, manicure, pedicure e pulizia del viso.

Massaggi Braña

Completa la tua esperienza di benessere con i nostri massaggi; potrai recuperare le energie, alleviare le tensioni psico-fisiche della vita quotidiana e ritrovare la vitalità. Adottiamo il metodo di riflessologia Braña, una tecnica manuale non invasiva che si avvale di asticciole di vetro con forma arrotondata, applicate su specifiche zone riflesse del corpo per inviare stimoli di riequilibrio psico-fisico e determinare una diffusa sensazione di benessere.

I massaggi prevedono inoltre l'ausilio di prodotti cosmetici specifici che ti aiuteranno a:

- favorire il mantenimento ottimale dell'omeostasi energetico-funzionale;
- ripristinare l'equilibrio energetico-funzionale dell'essere umano;
- stimolare le capacità di autoguarigione e di riequilibrio con il proprio ambiente di vita.



Arte e Spettacolo

Gli ospiti sensibili al mondo dell'arte troveranno a Villa Leri numerose occasioni per allietare il loro interesse verso le sue varie espressioni: pittura, scrittura, scultura, danza e tanto altro.

La struttura è realizzata in una combinazione di stili classico e liberty con la scelta di vivaci colori pastello e offre ad ogni angolo il particolare che ne farà la differenza per i vostri occhi.

Lungo i corridoi dei piani dell'hotel si trova la mostra permanente "+ Se - lo = Pace": potrete immergervi nella "poetica pittorica" di quadri a olio su tela del pittore Carlo Tedeschi, artista versatile, che unisce e raccoglie nel tratto tutta la sua ricchezza espressiva, addentrandosi nelle tematiche socio-culturali del panorama contemporaneo.

Nelle vostre camere e nelle sale comuni troverete libri e riviste e nella biblioteca accanto al bar una vasta scelta di classici.



A pochi metri dall'hotel sorge invece il Museo Leo Amici, dove potrete conoscere storia e arte dell'uomo che ha pensato e voluto la realizzazione del Lago di Monte Colombo (scomparso nel 1986) con le finalità di "pace, amore e fratellanza", che ancora oggi vi si respirano.

Anche i giardini sono espressione di bellezza e di arte e riconducono alla storia e alla poesia dei sentimenti che caratterizzano questo "Piccolo Paese" fuori dal mondo.

Gli ospiti avranno anche il vantaggio di poter partecipare ed assistere agli spettacoli di cabaret, alle opere musical e agli intrattenimenti della compagnia teatrale RDL-Ragazzi del Lago, che ha sede al Teatro Leo Amici adiacente Villa Leri.

Complesso Residenziale

Villa Leri si trova al centro di un entroterra collinare, la Valle del Conca, ricca di storia, arte e cultura a pochi chilometri dalla costa adriatica.

La particolare posizione permette in poche decine di minuti di raggiungere il mare, le splendide colline limitrofe e i comuni che circondano la Riviera riminese: luoghi accomunati dalla radice storica e culturale dei Malatesta, che ne hanno segnato il territorio.

Il tempio Malatestiano, il santuario di Bonora, Gradara, Urbino, San Marino, San Leo, numerosi parchi acquatici e di divertimento di Riccione, Cattolica e Rimini, nonché il Misano World Circuit-Marco Simoncelli, sono facilmente raggiungibili.

L'hotel Villa Leri, con gli annessi due ristoranti, l'agriturismo, il minimarket, un grazioso bar, il museo e il Teatro Leo Amici, si affaccia sul Lago di Monte Colombo e compone quello che è chiamato "Il piccolo Paese fuori dal mondo".

Un luogo speciale dove la natura generosa, la scelta di una cucina naturale, tante opportunità di arricchimento culturale e crescita personale e spirituale, ne fanno un luogo di benessere per eccellenza.

Curiosità: perchè Leri

Questo bellissimo hotel è stato progettato e voluto all'interno del Lago di Monte Colombo nel 1982 dal maestro Leo Amici.

Il nome Leri deriva da uno dei suoi scritti dove si racconta di questa nobile fanciulla appartenente alla famiglia dei principi Torlonia che visse una meravigliosa ma drammatica storia d'amore.

Scoprirete che i produttori contadini sono lieti di accogliervi e pronti a spiegarvi cosa producono e in che modo.

L'Hotel Villa Leri dispone di n. 36 camere accoglienti, curate nel dettaglio, arredate con mobili fatti a mano in stile liberty color avorio, suddivise in 3 tipologie: Quality, Junior Suite e Suite.

Indirizzo Albergo

Hotel Villa Leri
Via Canepa, 172
47854 – Monte Colombo frazione di Montescudo
Provincia di Rimini – Italia

Per maggiori informazioni:
Cellulare: 338.1791654 / 335.5432493
Telefono: 0549.963421
Email: info@benessere.sm

