



CIRCOLO RICREATIVO

CRAEM Milano

20122 MILANO via della Signora 12 tel.02/77203610

20155 MILANO via Caracciolo 52 tel.02/77204621-4627 - fax 02/77204597

23033 GROSIO (SO) via Milano 168 tel./fax 0342/847194

INDIRIZZO E-MAIL: info@craem.it il nostro sito internet: www.craem.it

NOTIZIE IN CIRCOLO N. 111/11

Il Craem ha il piacere d'informare i Soci che l'albergo di Diano Marina rimarrà aperto per buona parte del mese di Ottobre



COLORI d'AUTUNNO
Da venerdì 30 Settembre
a domenica 16 Ottobre e
da domenica 23 a
domenica 30 Ottobre 2011

Autunno nella Riviera dei Fiori

Venite alla scoperta della Riviera dei Fiori fuori stagione, Vi daremo occasione di assaporare gustosi piatti tipici della tradizione ligure.

Apprezzerete così questa mezzaluna di terra, tra cielo e mare, dove c'è sempre qualcosa di nuovo da scoprire e da amare.

Tariffe individuali (trattamento giornaliero di pensione completa-bevande escluse)

SOCI EFFETTIVI/STRAORDINARI	€ 33,00
SOCI AGGREGATI	€ 35,00
SOCI ADERENTI	€ 43,00
BAMBINI da 7 a 11 anni non compiuti	€ 21,00
BAMBINI da 2 a 7 anni non compiuti	€ 11,00

GRATIS BAMBINI da 0 a 2 ANNI non compiuti

Ricordiamo che le RINUNCE ed eventuali PENALITA' derivanti saranno gestite sulla base del regolamento valido per i SOGGIORNI ESTIVI CRAEM 2011 (CATALOGO ESTATE 2011)

Nel corso del periodo di apertura saranno programmate settimane tematiche (maggiori informazioni sul retro del comunicato).

2-9 Ottobre 2011	SETTIMANA OLISTICA
9-16 Ottobre 2011	SETTIMANA "IN MUSICA"
23-30 Ottobre 2011	SETTIMANA MAGICA

2-9 Ottobre 2011 SETTIMANA OLISTICA

Con la bravissima Simona Pandolfi (trainer olistica).L'Animatore olistico è un operatore e consulente esperto in tecniche di benessere. Egli è capace di coinvolgere un pubblico sempre più esigente, in un percorso di riarmonizzazione dell'essere attraverso l'uso di: Tisane e preparazione di infusi, per rituali di animazione benessere, tipo cerimonia del tè, brindisi del tramonto, cerimonia della condivisione.

Meditazione e tecniche di rilassamento statico e dinamico,i Famosi RITI dei 5 Tibetani, lezioni di Tai chi. I programmi cominciano al Mattino con la passeggiata della salute, un percorso immerso nel verde con ulivi secolari e panorami mozzafiato, per poi continuare con il risveglio muscolare dolce, continuando in vari momenti della giornata. L'animatore olistico intrattiene e diverte, ma come fine ultimo porta il rilassamento e il riequilibrio della persona in toto. Tempi duri, tempi di crisi, e proprio in tempi come questi, le persone hanno bisogno di ritrovarsi, di stare meglio, di stare bene. Un animatore olistico potrebbe essere la soluzione. Il suo compito è di accompagnare la persona nello sciogliere le tensioni accumulate, nel riscoprire la propria integrità e potenzialità, portando maggiore consapevolezza e autostima. Le attività proposte portano benefici alla persona e al suo ambiente circostante migliorando le relazioni in famiglia e al lavoro.

9-16 Ottobre 2011 SETTIMANA "IN MUSICA"

Grazie all'intrattenimento del bravissimo Musicista e Cantante Armando Perisano, tutti i giorni ci saranno appuntamenti musicali in vari momenti della giornata con la possibilità di ballare cantare con la musica italiana e dal mondo.

23-30 Ottobre 2011 SETTIMANA MAGICA

Tantissime e variegata le attività previste! Escursioni e gite organizzate, tornei relax, passeggiate della salute, serate e cene con musica dal vivo, serate danzanti, cene tematiche con degustazione di cibi e vini abbinati dal nostro sommelier AIS.

Per chi fosse impossibilitato a fruire dell'intera settimana sarà possibile anche prenotare WEEK-END LUNGHI da giovedì a domenica (3 giorni di pensione completa).