

**Dans le contexte du «tourisme transformationnel»  
je propose une expérience inédite au Tessin:**

# DIGITAL DETOX

---

## EXPÉRIENCE DE RÉGÉNÉRATION



- ◆ T'offrir une pause dans ta vie stressante?
- ◆ Libérer ton mental?
- ◆ Revenir à tes besoins profonds et les satisfaire?
- ◆ Régénérer ton corps et ton esprit?
- ◆ Faire le plein d'énergie positive?

Tu peux choisir parmi:

Programme de 3 jours, programme de 5 jours, programme de 7 jours.

Je te propose une expérience dans un environnement complètement naturel dans les montagnes de la Suisse italienne, accompagnée de pratiques régénératives:

- ◆ Tu séjourneras dans un "rustico"  
(une ancienne maison en pierre) avec électricité solaire
- ◆ Le matin, tu allumeras le feu pour te chauffer
- ◆ Tu te laveras "à l'ancienne" avec de l'eau froide
- ◆ Tu renonceras au smartphone / à la tablette et t'offriras un temps précieux consacré à toi-même
- ◆ Tu pourras préparer tes repas avec la cuisinière à gaz

**Chaque jour je vais t'accompagner pendant 4 ou 5 heures, pour te guider dans des expériences:**

- ◆ Excursions dans des "lieux de force" en contact avec les éléments
- ◆ Méditations guidées quotidiennes à l'intérieur et dans la nature
- ◆ Traitements énergétiques (issus de mon "programme de prévention du burn out")
- ◆ Séance de flottage et relaxation dans la SPA Salini de Locarno
- ◆ Possibilité de vivre des expériences de co-opération avec les Esprits de la Nature dans mon Jardin potager
- ◆ Eventuellement massages Kashmir (seulement pour le programme de 7 jours)
- ◆ Life coaching

---

Annamaria Dadò, life coach, Ticino.

Plus d'infos:

[www.annamariadado.com](http://www.annamariadado.com)

Tel.: 079 780 55 58