



HARMONYTOUR BREVE RELAZIONE DEL PRESIDENTE per la riunione del Direttivo del 13 maggio 2008

“**HARMONYTOUR**” APS (*Associazione di Promozione Sociale*), affiliata alla FITeL “Federazione Italiana per il Tempo Libero” registrata presso l’Ufficio delle Entrate Roma 5 con il n. 2389 del 5 marzo 2008, è stata richiesta l’iscrizione all’Albo Regionale delle Associazioni operanti nel settore del Tempo Libero.

Lo scopo principale di “**HARMONYTOUR**” è quello di promuovere un nuovo modo di stare insieme, di fare turismo abbinando al viaggio e alla vacanza classica la cura del corpo e della mente. Nelle nostre proposte turistiche offriamo modelli terapeutici alternativi per il benessere globale della persona utilizzando metodi e tecniche propri della medicina olistica.

Pertanto tutte le nostre attività sono rivolte alla prevenzione della malattia, allo scambio di risorse, al miglioramento della qualità della vita anche attraverso la fruizione dell’arte e delle bellezze della natura.

In tal modo la vacanza non è intesa solo come occasione di svago, ma anche come possibilità educativa e formativa. Infatti ognuno può sperimentare uno stile di vita salutare esportabile nel quotidiano, nonché assaporare il senso del tempo e della vita.

In particolare organizziamo uscite in gruppo e soggiorni del benessere a Roma o in altre località d’Italia, note o meno note, ma tutte ricche di bellezze artistiche e naturali in grado di arricchire i partecipanti. Sono in previsione gite e soggiorni all’estero.

In poco più di due mesi abbiamo realizzato:

- un soggiorno Pasquale a Ischia a cui hanno preso parte 33 iscritti, durante il quale abbiamo coniugato spiritualità, benessere e cultura.
- Un soggiorno esplorativo in Sardegna, Isola di S. Pietro, per reperire strutture ricettive per futuri soggiorni. E’ stato attuato con un numero ristretto di soci allo scopo di ricoprire le spese di trasferimento degli organizzatori.
- Una gita di un giorno con circa 20 iscritti ai Giardini di NINFA, al castello Sermoneta e all’Abbazia di Valvisciolo.

Per noi organizzare Soggiorni del Benessere, visite culturali, uscite di gruppo per portare a teatro giovani e anziani, normodotati e handicappati, italiani ed immigrati è un modo di creare armonia, di diffondere la pace, di promuovere lo sviluppo della persona umana.

Nella fattispecie il nostro impegno si sostanzia nel portare avanti il Progetto **ECO.CUL.TOUR.** (*Ecologia-Cultura-Turismo*). Questo progetto è una nicchia del turismo che ci permette di attuare un **turismo sociale con finalità culturali e terapeutiche** rivolto a tutte le età.

Le iniziative turistiche sono condotte prevalentemente nelle Isole e nelle località marine, poiché l'isola, di per sé, favorisce l'isolamento e il mare garantisce una ventilazione migliore, spesso offre possibilità di cure termali a diretto contatto con i quattro elementi della natura: terra, acqua, aria e fuoco.

Per i soggiorni del benessere sono privilegiati luoghi ancora incontaminati dal punto di vista ambientale e tuttavia ricchi di tesori storici, archeologici e naturalistici.

Scoprire, valorizzare e proteggere le tradizioni delle comunità, i prodotti locali.

I partecipanti ai Soggiorni del Benessere possono trarre in breve tempo i seguenti obiettivi:

- **imparare ad ascoltare se stessi e riconoscere le proprie necessità, accettandole e sperimentando nuove possibilità;**
- **ricquistare il senso del proprio tempo;**
- **migliorare la conoscenza e il controllo di se stessi e del proprio stato di salute;**
- **sperimentare il rilassamento del corpo e la calma della mente per ridurre tensione e aggressività;**
- **prendere coscienza del proprio respiro e imparare a padroneggiarlo;**
- **rispettare la natura e il patrimonio ambientale;**
- **creare un clima di convivialità e condivisione per favorire lo sviluppo del pensiero positivo;**
- **socializzare per rimanere amici anche al di là della vacanza, nella convinzione che l'amicizia favorisce la pace e l'armonia.**

Con l'acquisizione delle tecniche apprese e con la pratica quotidiana i partecipanti possono, anche dopo il soggiorno:

- **migliorare la determinazione, la fiducia in se stessi, la capacità di decisione, l'autonomia personale, la creatività;**
- **prevenire e combattere stati d'ansia, momenti depressivi, insonnia, fobie, malattie da stress nervoso, problemi coniugali, crisi adolescenziali, psicosi generate dalla senilità;**
- **cambiare atteggiamento nei confronti dell'ambiente e della cultura;**
- **consolidare il rapporto con l'ecosistema per promuoverne la difesa e la conservazione.**

I partecipanti vengono sempre accompagnati e guidati durante le passeggiate ecologiche e le visite culturali per scoprire le bellezze storiche, archeologiche e naturalistiche dei luoghi che ci ospitano.

I Soggiorni sono sempre caratterizzati da attività di prevenzione e cura consistenti in: sedute di training autogeno, ginnastica yoga, massaggio ayurvedico, ginnastica dolce in acqua, tecniche respiratorie e lezioni sui principi della medicina olistica.

Roma, 13 maggio 2008

il Presidente
Michele Cinelli