

# Sacred Sound in Movement

Seminario in Italia con  
**Sóla Braga e Sonia Amicucci**



**Dal 2 al 7 Agosto 2016**

**“Il Convento” Via Roma, 5 - 01020 Celleno (VT)**

[www.conventocelleno.it](http://www.conventocelleno.it)

Il nostro seminario è un’opportunità per chiunque desideri scoprire e lavorare con il proprio suono divino – “aprite le ali e cantate come gli uccelli” – tecniche di suoni e respirazione profonda uniti al movimento del corpo, il meraviglioso Metodo Feldenkrais, danza, meditazione, Fiori di Bach, cibo vegetariano e vegano e naturalmente occasioni per riposare e ricaricare le batterie nello spettacolare paesaggio del Convento. E’ anche un’opportunità per visitare e conoscere luoghi meravigliosi in Lazio, Umbria e Toscana quali Bagnoregio, Orvieto, Roma, Montepulciano, Cortona, Perugia, Assisi e molti altri!

*Il Seminario sarà condotto in inglese e in italiano (Sóla parla fluentemente anche tedesco e danese).*

**Sóla Braga** (Sólrún Bragadóttir) cantante d’Opera di origine islandese, sound healer, Reiki master e guida del metodo Joyful Evolution. [www.soulflowsinging.com](http://www.soulflowsinging.com) - [solabraga1@gmail.com](mailto:solabraga1@gmail.com)

**Sonia Amicucci** Insegnante Esperta del Metodo Feldenkrais®, Danzatrice, tecniche di integrazione emozionale, Fiori di Bach. [www.soniafeldenkrais.it](http://www.soniafeldenkrais.it) - [info@soniafeldenkrais.it](mailto:info@soniafeldenkrais.it)



**Il Convento, complesso del 1610, sorge all'ingresso del centro storico di Celleno, un antico borgo medioevale situato all'incrocio di tre regioni: Lazio, Umbria e Toscana. Recentemente ristrutturato, è attrezzato per ospitare convegni e seminari di studio, ritiri religiosi, campi scuola, soggiorni per famiglie e singoli. Attorno la struttura è abbellita da giardini, orti, un parco di lecci. E' gestito da famiglie che vivono un'esperienza comunitaria ispirata ai valori della solidarietà umana.**

**Questa è la meravigliosa sala dove lavoreremo**



## Quota di partecipazione

€ 500 per iscrizioni entro il 31 maggio / € 580 dal 1 giugno 2016.

## Informazioni di pagamento

Confermate la vostra partecipazione con un bonifico di € 100 (deposito non rimborsabile)

Il saldo di € 400 (o € 480) con bonifico bancario entro le date indicate.

*E' possibile anche un pagamento rateale, contattateci via mail per i dettagli.*

Per conoscere i dati bancari inviate una mail a: [info@soniafeldenkrais.it](mailto:info@soniafeldenkrais.it) oppure [solabraga1@gmail.com](mailto:solabraga1@gmail.com)

## Le iscrizioni si chiudono il 2 luglio

**Sessioni individuali** di Feldenkrais, voce, Fiori di Bach e massaggio su prenotazione, da saldare a parte.

## Pensione completa

Per prenotarvi per favore contattate direttamente il Convento: [www.conventocelleno.it](http://www.conventocelleno.it)  
[c.comunitario@libero.it](mailto:c.comunitario@libero.it)



€ 56 a persona al giorno in camera singola con bagno  
€ 50 a persona al giorno in camera doppia con bagno  
€ 48 a persona al giorno in camera singola senza bagno  
€ 46 a persona al giorno in camera doppia senza bagno.

Servizi e docce sono disponibili al piano, di fronte alle camere.

NB: Chi lo desidera può prenotare una camera anche prima o dopo il seminario.

**Altre informazioni specifiche vi verranno inviate via mail al momento dell'iscrizione.**



**Vi diamo il benvenuto!**

## Google map

<https://www.google.it/maps/place/01020+Celleno+VT/@42.560367,12.1134667,14z/data=!3m1!4b1!4m2!3m1!1s0x132ed5b021852621:0xb6c1f339a2d53a5c>

# Sacred Sound in Movement

Workshop in Italy with  
**Sóla Braga** *and* **Sonia Amicucci**



**August 2-7 2016**

**“Il Convento” Via Roma, 5 - 01020 Celleno (VT)**

[www.conventocelleno.it](http://www.conventocelleno.it)

Our workshop is an opportunity for everybody who wishes to discover and work with their own heavenly sound – “spread the wings of the singing bird” - deep breathing techniques and toning combined with body movements, the amazing Feldenkrais Method, Dance, Meditation, Bach Flower remedies, vegetarian and vegan food and then of course rest and recharge the batteries in the wonderful surroundings of the Convent.

It is also ideal to connect to further traveling in Italy. To magnificent places f. ex. in Lazio, Umbria and Toscana that are all in the vicinity such as Bagnoregio, Orvieto, Roma, Montepulciano, Cortona, Perugia, Assisi and many more!

*The languages spoken in the workshop are English and Italian (Sóla is also fluent in German and Danish)*

**Sóla Braga** (Sólrún Bragadóttir) an Icelandic opera singer, sound healer, Reiki master and guide in the method Joyful Evolution. [www.soulflowsinging.com](http://www.soulflowsinging.com) - [solabraga1@gmail.com](mailto:solabraga1@gmail.com)

**Sonia Amicucci** Italian Feldenkrais® Practitioner, Dancer, Bach Flower guide.  
[www.soniafeldenkrais.it](http://www.soniafeldenkrais.it) - [info@soniafeldenkrais.it](mailto:info@soniafeldenkrais.it)



**Celleno, an ancient medieval village,** stands at the crossing among three regions: Lazio, Umbria, Toscana, and three civilizations: etruscan, latin, christian; in the heart of a land that has kept the old natural characters of its landscape and environment. The Convento is paced at the beginning of the village. The building, recently restored, is now provided with suitable facilities for religious and tourists groups, for students, for meetings and also for individuals. The hosting service is run by families living an experiencing in the community, inspired by the values of human solidarity.

**This is the wonderful large room we will be working in**



## Fee

€ 500 for registration by May 31<sup>st</sup> / € 580 after the 1<sup>st</sup> of June 2016.

## Payment information

Confirmation of participation through a deposit of € 100 (the deposit is non-refundable)

The balance of € 400 (or € 480) through bank transfer.

*Installments are also possible, please contact us for details.*

For bank account details please contact us by mail: [solabraga1@gmail.com](mailto:solabraga1@gmail.com) or [info@soniafeldenkrais.it](mailto:info@soniafeldenkrais.it)

## Deadline for booking 2<sup>nd</sup> of July

**Private sessions** of Feldenkrais, voice, Bach flowers and massage are to be paid and booked separately.

## Full board accommodation

Please contact the Convent directly for booking since the 30% of the full price needs to be paid in advance: [www.conventocelleno.it](http://www.conventocelleno.it)



- € 56,00 per person per day (single room with WC)
- € 50,00 per person per day (double room with WC)
- € 48,00 per person per day (single room without WC)
- € 46,00 per person per day (double room without WC)

Toilet and shower facilities are available in front of the rooms

NB: it is possible to come early or stay on after the workshop in the Convent.

***Travelling and other practical information will be sent to you by mail after booking.***



**You are welcome!**

## Google map

<https://www.google.it/maps/place/01020+Celleno+VT/@42.560367,12.1134667,14z/data=!3m1!4b1!4m2!3m1!1s0x132ed5b021852621:0xb6c1f339a2d53a5c>