

## Fondo di Solidarietà per la Formazione, l'Evoluzione e l'Espansione personale

Il Consiglio Direttivo dell'Associazione ha istituito il **Fondo** di Solidarietà per la Formazione, l'Evoluzione e l'Espansione personale, che si propone di **ridurre, sino ad azzerare, le spese di viaggio, vitto e alloggio** sostenute dai soci che partecipino ad iniziative di informazione, formazione ed espansione personale con formula residenziale organizzate dall'Associazione.

Il **Consiglio Direttivo** dell'Associazione **stabilisce il tetto massimo di contribuzione erogabile dal Fondo a ciascun partecipante per ogni iniziativa** valutati i costi di vitto e alloggio della struttura che ospita l'evento e la media dei costi da sostenere per i mezzi di trasporto necessari a raggiungere la sede. **A ciascun partecipante verrà assegnato un importo uguale** a prescindere dalle personali disponibilità economiche e dalle scelte di trasporto, soggiorno e pasti effettuate da ciascuno sino ad esaurimento delle disponibilità della dotazione del Fondo al momento dell'erogazione.

**Ciascun socio** partecipante **potrà rinunciare, in tutto o in parte, alla contribuzione** consentendo agli altri soci di accedere a contribuzioni di maggiore consistenza.

Il **contributo** potrà essere **erogato unicamente** ai soci che **abbiano partecipato a tutte le fasi e i momenti didattici, comunitari, ricreativi e conviviali previsti dal programma** ufficiale delle singole iniziative, **dopo il termine di ciascun evento.**

Il **tetto massimo** deliberato dal Consiglio Direttivo per questo corso, **sino ad esaurimento delle disponibilità del Fondo, è pari a €. 465,00 a partecipante.**



### REGOLAMENTO INTERNO

approvato dall'Assemblea dei Soci nella seduta straordinaria del 4 giugno 2016 e modificato dal Consiglio Direttivo nella riunione del 3 ottobre 2019

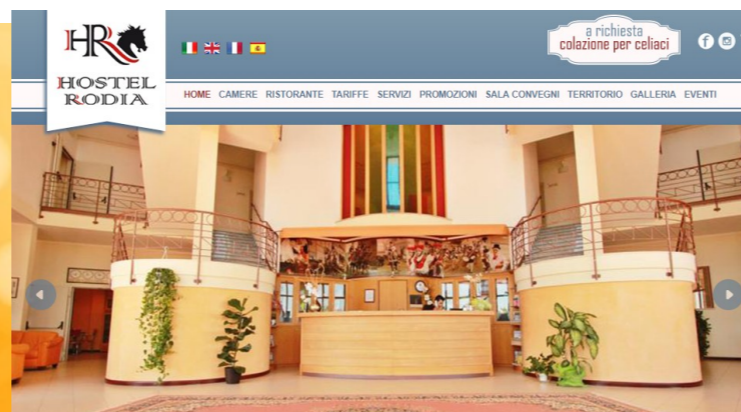
Per consultare la versione integrale del Regolamento del Fondo: [www.maestr-ale.org](http://www.maestr-ale.org)

## Prenotazione alloggio

**La prenotazione dell'alloggio è a carico dei partecipanti.**

Chi intende alloggiare presso l'Hostel Rodia dovrà contattare **l'albergo, in piena autonomia, ai seguenti recapiti:**

tel.: 0783.251881 - cell.: 339.7769234  
fax.: 0783.520212



**Ad ogni contatto fare riferimento al Corso dell'Associazione MaeStr'Ale del 20 agosto.**

All'atto della prenotazione **l'albergo chiederà il pagamento del 30% del totale** dovuto per il soggiorno, da saldare in loco.

Considerato che **il Corso si svolge in periodo di alta stagione** e che l'albergo è attrezzato per il turismo estivo (piscina, SPA, palestra, pochi minuti d'auto dal mare) **si consiglia di prenotare prima possibile.**

## Cosa portare

I locali dell'albergo e la sala dove si terrà il corso sono climatizzati. **Portarsi quanto necessario per vestirsi ... "a strati".**

**Per le escursioni** è necessario avere **scarpe chiuse** adatte al suolo naturale (ginnastica, trekking), **copri capo, zainetto.**

## Avvertenze

**All'interno della sala** che ospiterà il corso **non potranno essere introdotti telefoni cellulari.**

## DONA IL TUO 5 X 1000

Sostenere MaeStr'Ale è semplice e non costa nulla!  
Scrivi nella dichiarazione dei redditi  
il nostro **codice fiscale 92220270927** Grazie!

Estate 2022



**Corso residenziale - itinerante con Massimo Bongini Antonio Mastidoro, e Lucia Giglioli**  
**Oristano - Hostel Rodia**

**20 - 27 agosto 2022**

*Quando scegli di andare oltre l'ego, vedi le cose così come sono e ri - conosci la Verità*

## Informazioni e adesioni

**web:** [www.maestr-ale.org](http://www.maestr-ale.org)

**mail:** [info@maestr-ale.org](mailto:info@maestr-ale.org)

**tel. :** 070.6400725 - **cell. :** 346.9553823

## Perché partecipare

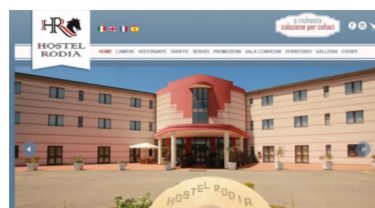
Il periodo di profonda trasformazione che stiamo attraversando richiede un cambiamento rivoluzionario delle nostre convinzioni, dei nostri pensieri, del nostro modo di vedere e interpretare le cose, del nostro modo di parlare e di focalizzare l'attenzione.



## Quali attività si faranno

Il programma prevede **momenti** di lezione, silenzio, sperimentazione, meditazione, condivisione, sorpresa, confronto, gioco, risveglio fisico - mentale e spirituale, comunità, relax, vacanza.. ancora sperimentazione e... molto altro... **concepiti, miscelati e orientati verso lo scopo ultimo dell'iniziativa: Espandere singolarmente e collegialmente.**

## Dove



**Oristano,**

presso **Hostel Rodia**, viale Repubblica snc

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

## Quando

**dal 20 agosto** ore 15,00  
**al 27 agosto** ore 17,00

## Facilitatori

- **Massimo Bongini**, Guida Ambientale Escursionistica
- **Antonio Mastidoro**: Ricercatore olistico e Facilitatore.
- **Lucia Giglioli**: Logopedista, Ricercatrice olistica e Facilitatrice.

Per consultare il curriculum vitae  
dei Conduuttori e Facilitatori: [www.maestr-ale.org](http://www.maestr-ale.org)

## Come si svolgono le giornate

Il programma prevede l'alternarsi di giornate in albergo a giornate interamente trascorse sul territorio.

### Programma giornate in albergo

ore 07,00: -Risveglio fisico -Risveglio Spirituale -Buongiorno! -Risveglio mentale	ore 14,30: -Relax, riposo attivo, vacanza
ore 08,30: -Colazione	ore 16,45: -Tema del giorno 2° parte
ore 09,15: -Tema del giorno 1° parte	ore 18,30: -Silenzio lavoro personale
ore 11,00: -Silenzio lavoro personale	ore 19,30: -Condivisione nel gruppo
ore 12,00: -Condivisione nel gruppo	ore 21,00: -Cena
ore 13,00: -Pranzo	ore 22,00: -Attività serale -Meditazione conclusiva -Buonanotte!

Il **23 agosto** è prevista **mezza giornata di completa libertà** per il riposo, il relax e la vacanza. Il gruppo pranzerà assieme e si ritroverà **alle ore 20,00**, presso il locale che verrà indicato dagli organizzatori, **per cenare e concludere comunitariamente la serata.**

**Esigenze didattiche, logistiche ed organizzative possono comportare variazioni al programma delle giornate.**

## Requisiti di ammissione

Possono partecipare al Corso unicamente i **soci dell'Associazione MaeStr-Ale** con tessera in corso di validità.

Non sono richieste conoscenze particolari, né l'aver partecipato alle edizioni precedenti di questo corso.

## Condizioni di partecipazione

La riuscita dell'iniziativa dipende dallo spirito di comunità, per favorire il quale è **richiesto** ai partecipanti di **consumare tutti i pasti assieme presso la struttura che ospita l'evento.**

### **ATTENZIONE!**

**Chi sceglie di partecipare a questo Corso sceglie di consumare esclusivamente pietanze e cibi vegetariani**

## Quanto costa

► **Adesione:** € 75,00, non rimborsabili in caso di mancata partecipazione e pagabili in 2 rate  
> 1° rata, all'atto dell'adesione: € 35,00;  
> 2° rata, prima dell'inizio del corso: € 40,00.

► **Partecipazione:** contributo economico liberamente stabilito dal partecipante.

Sia la quota di adesione che quella di partecipazione non potranno essere rimborsate in caso di interruzione anticipata della frequenza al corso.

► **Pernottamento presso Hostel Rodia:**  
**arrivo sabato 20.8.2022 – partenza sabato 27.8.2022**

> **solo pasti** (colazione, pranzo e cena), **non facoltativo:**  
€ 38,00 per persona al giorno, per complessivi € 266,00;  
> **pensione completa** (alloggio, **facoltativo** - e pasti, **non facoltativo**):

a. **bilocale per 4 persone**

(2 camere doppie con bagno condiviso):

€ 65,00 per persona per notte,  
per complessivi € 455,00;

b. **camera doppia:**

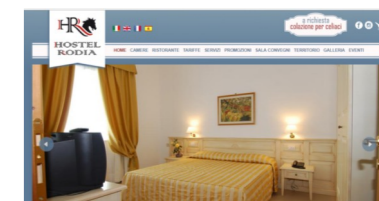
€ 75,00 per persona per notte,  
per complessivi € 525,00;

c. **camera singola + camera singola**  
(con bagno condiviso):

€ 80,00 per persona per notte,  
per complessivi € 560,00;

d. **camera singola:**

€ 85,00 per persona per notte,  
per complessivi € 595,00.



I partecipanti dovranno **contattare personalmente l'hotel.** **A conferma della prenotazione** l'albergo richiede una **caparra** del 30% del totale soggiorno, saldo in loco.

### **ATTENZIONE!**

Ai costi di pernottamento indicati deve essere **aggiunta** la **tassa di soggiorno** recentemente ripristinata dal Comune di Oristano. Il costo è di **1 euro per persona per notte.**

► **La cena del 23 agosto** si svolgerà presso una pizzeria della zona, in occasione della quale ognuno pagherà ciò che consuma.