

Valeria Rossi e Susingiro® eventos presentano:

# *In forma con la voce*

18-25 luglio 2020 - Porto Covo, Portogallo



Una settimana all'insegna di nuove amicizie, condivisione, musica, attività all'aperto, sana alimentazione e relax in uno scenario da favola.

*«La Voce Cantata è un potentissimo veicolo energetico. La consapevolezza del suo percorso all'interno del nostro corpo e all'esterno di esso ci mette in comunicazione con la Coscienza Universale, dopo averci messo in comunicazione con la nostra stessa coscienza.»*

*Valeria Rossi*

# Programma

**Primo giorno:** arrivo nella struttura ricettiva e sistemazione in alloggio. Briefing di presentazione delle attività della settimana. Possibilità di cenare insieme presso ristorante tipico convenzionato o alle bancarelle del festival Musicas do Mundo. Serata di concerti in piazza fino a tarda notte. Pernottamento.



**Secondo giorno:** colazione. A seguire attività con Valeria Rossi. Pranzo. Pomeriggio libero. Possibilità di cenare insieme presso ristorante tipico convenzionato o alle bancarelle del festival Musicas do Mundo. Serata di concerti in piazza fino a tarda notte. Pernottamento.



**Quarto giorno:** colazione. A seguire attività con Valeria Rossi. Pranzo. Nel pomeriggio escursione di circa 4 ore sul cammino dei pescatori, con possibilità di praticare equitazione. Rientro a Porto Covo e, per chi lo desidera, trasferimento con navetta gratuita a Sines per assistere ai concerti del Festival fino a tarda notte. Rientro a Porto Covo in navetta e pernottamento.

**Terzo giorno:** colazione. A seguire attività con Valeria Rossi. Pranzo. Pomeriggio libero. Per chi lo desidera pratica di un'ora di meditazione guidata presso la struttura ricettiva. Possibilità di cenare insieme presso ristorante tipico convenzionato o alle bancarelle del festival Musicas do Mundo. Serata di concerti in piazza fino a tarda notte. Pernottamento.



**Quinto giorno:** colazione e a seguire attività con Valeria Rossi. Pranzo. Pomeriggio libero. Per chi lo desidera pratica di un'ora di meditazione guidata presso la struttura ricettiva e a seguire trasferimento con navetta gratuita a Sines per assistere ai concerti del Festival fino a tarda notte. Rientro a Porto Covo in navetta e pernottamento.

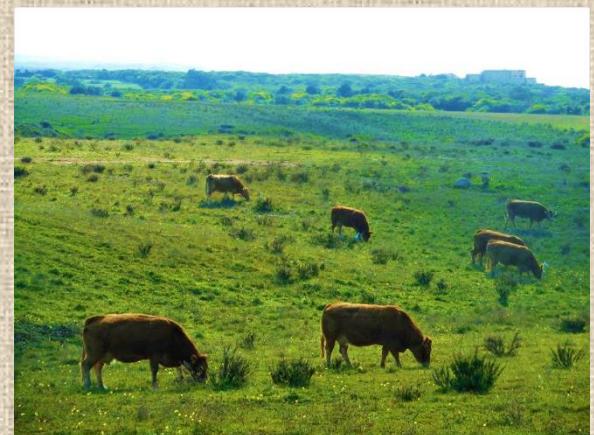
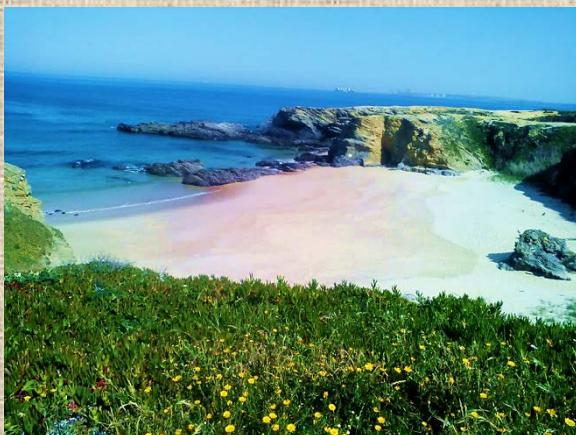


**Sesto giorno:** colazione. A seguire attività con Valeria Rossi. Pranzo. Nel pomeriggio escursione di circa 4 ore alla scoperta di grotte e sentieri nascosti tra gli scogli. In serata aperitivo con degustazione di vini biologici locali e serata libera per assistere ai concerti a Sines. Pernottamento.

**Settimo giorno:** colazione, check out e accompagnamento in aeroporto. Fine dei servizi.

# Alentejo

L'Alentejo è una regione del Portogallo a sud di Lisbona che si sviluppa verso l'Algarve. L'entroterra alentejano è caratterizzato da paesaggi collinari boschivi e da pascoli, mentre la costa ospita alcune tra le spiagge più belle del Portogallo e comprende la famosa *Rota Vicentina*, un percorso che costeggia l'oceano Atlantico fino alla punta meridionale del Portogallo. Il tratto che da Porto Covo scende verso Villanova de Milfontes (detto Sentiero dei Pescatori) è considerato dagli amanti dell'hiking il cammino costiero più bello d'Europa.



# Porto Covo

Il villaggio di Porto Covo è uno dei gioielli della costa alentejana: un paesino di pescatori e agricoltori, accogliente e raccolto, che si affaccia sull'oceano. Qui la vita è ancora semplice e scorre lenta, naturalmente legata ai ritmi della campagna. Aranci, sugheri, limoni, campi di lavanda, sono la vegetazione rappresentativa di questo luogo incantato. Lunghissime e soleggiate estati si possono godere da aprile a novembre. Il luogo si presta infatti alle attività all'aperto, in spiaggia o nel parco attrezzato.



**Porto Covo dista 170 km dall'aeroporto di Lisbona ed è raggiungibile in due ore di autobus dalla capitale portoghese.**





## Valeria Rossi

Antropologa, cantante  
professionista,  
compositrice,  
Ricercatrice Vocale,  
Conduttrice di classi di  
Pratica Bioenergetica,  
Reiki Master.

- Studia “Voice Class” presso la Berkley di Boston, fa approfondimenti con maestri come Maria Pia De Vito, Daniela Velli, Serge Wilfart e molti altri.
- Nel 1997 vince una borsa di studio per autori al Cet di Mogol dove torna dopo pochi anni come docente.
- Si laurea in Antropologia (Università La Sapienza di Roma.)
- Dal '97 al 2007 è autrice per Sony Publishing in esclusiva.
- Nel 2014/2015 conduce seminari sull'attività di songwriting nelle scuole per il progetto “Suoni&Professioni” patrocinato da Miur, Università di Siena e “Rockland” – Centro Didattico Musicale.
- Ha ottenuto numerosi premi tra cui triplo Disco d’Oro, Disco di Platino, Festivalbar, Italian Music Award, Nomination agli Mtv Awards e altri riconoscimenti per la canzone “Tre Parole”, da lei scritta ed interpretata e contenuta nel suo disco d'esordio.
- Nel 2015 pubblica il libro “Tre Parole dopo: riflessioni intorno al Successo” nella collana Saggi-Pop di Effequ Editore.

Quota di partecipazione: € 790 per persona.

Per prenotazioni entro il 29 febbraio 2020: **€711 (sconto del 10%)**

### La quota comprende:

- Transfer privato da/per l'aeroporto di Lisbona;
- pernottamento in camera doppia o matrimoniale presso villa/residenza a Porto Covo;
- 7 colazioni e 6 pranzi a buffet a base di alimenti vegetariani/vegani, naturali e/o biologici;
- 1 degustazione di vini alentejanbiologici;
- acqua durante i pasti;
- 6 attività basate sul metodo «In forma con la voce» di circa due ore ciascuna con Valeria Rossi;
- 2 escursioni con accompagnatore della durata di mezza giornata come definito dal programma;
- 2 meditazioni guidate della durata di un'ora;
- assistenza in loco 24 ore su 24 di personale italiano.

### La quota non comprende:

- volo da/per l'Italia;
- assicurazioni, extra e quant'altro non specificato ne “la quota comprende”.

## Iscrizione

L'iscrizione al pacchetto "In forma con la voce" si riterrà confermata a fronte del pagamento del 30% della quota di partecipazione attraverso bonifico bancario. Il saldo potrà essere versato con le stesse modalità prima della partenza o pagato in contanti al momento del check in. La caparra NON verrà rimborsata in caso di annullamento del viaggio da parte del partecipante o desistenza dalla partecipazione per qualunque motivo.

**Nota bene:** tutte le attività proposte nel pacchetto sono facoltative. Gli organizzatori non si assumono responsabilità per escursioni o altre attività che i partecipanti vogliano svolgere privatamente in sostituzione e/o in aggiunta a quelle proposte. Le escursioni proposte sono di livello facile o poco impegnativo, tuttavia ci sono dei tratti esposti, rocciosi o con terreno scivoloso, che obbligano all'utilizzo di calzature adeguate. Non saranno pertanto ammessi a partecipare alle escursioni coloro che non indosseranno scarponcini o sandali da trekking. Gli organizzatori non sono responsabili per l'eventuale annullamento di attività e/o escursioni dovuti a cattive condizioni meteorologiche. Ove possibile, le attività verranno sostituite con altre simili. In nessun caso sono previsti rimborsi.

*Per informazioni e/o prenotazioni rivolgersi a:*

[susingiro@gmail.com](mailto:susingiro@gmail.com)

