



**Dott.ssa Susanne Beyer**  
Psicologa clinica e  
Personal Trainer



Incontri tra  
**Giugno e Settembre**



Presso:

**B&B La Ghiandaia**  
**Berceto (PR)**

con possibilità di soggiorno

**Per info e iscrizioni:**

Susanne Beyer:  
cell: 392 141 5755  
Email: [info@susannebeyer.it](mailto:info@susannebeyer.it)  
Sito web:  
<http://www.susannebeyer.it/>

B&B La Ghiandaia:  
cell: 327 822 9751  
[laghiandaiaberceto@gmail.com](mailto:laghiandaiaberceto@gmail.com)

**Termine Iscrizioni: una  
settimana prima dell'evento**

# AttivaMente

**UN VIAGGIO TRA NATURA E PISCOLOGIA  
PER RITROVARE IL BENESSERE DI MENTE E CORPO**



La **Dott.ssa Susanne Beyer**, in collaborazione con **B&B La Ghiandaia (Berceto)**, organizza **due percorsi** incentrati sull'attività all'aperto, per la promozione della salute e del benessere, anche psicologico.

Tale metodologia - che prende il nome di **Outdoor training** - permette di attivare nuove risorse e competenze personali.

**L'outdoor training si basa su esperienze divertenti e creative, all'aria aperta** - guidate dalla psicologa - in cui i partecipanti vengono coinvolti sul piano fisico, cognitivo, emozionale e relazionale.

Approfondire la **conoscenza di sé ed aumentare la fiducia nelle proprie risorse** permette di affrontare le situazioni con maggiore efficacia e positività.

Durante la giornata si alterneranno momenti più informali come cene, aperitivi o altro, nel contesto offerto dalla natura del luogo.

Alle differenti attività si accompagna il **debriefing**, durante il quale vengono attivate riflessioni ed elaborazioni delle esperienze fatte.



**Dott.ssa Susanne Beyer**  
Psicologa clinica e  
Personal Trainer



Incontri tra  
**Giugno e Settembre**



Presso:

**B&B La Ghiandaia**  
**Berceto (PR)**

con possibilità di soggiorno

### **Per info e iscrizioni:**

Susanne Beyer:  
cell: 392 141 5755

Email: [info@susannebeyer.it](mailto:info@susannebeyer.it)

Sito web:

<http://www.susannebeyer.it/>

B&B La Ghiandaia:  
cell: 327 822 9751

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

**Termine Iscrizioni: una  
settimana prima dell'evento**



# *I percorsi*

## **Natural-Mente:**

Questo itinerario prevede attività fisiche a bassa intensità, come yoga e camminate sui sentieri che Berceto offre, ed esperienze creative guidate, attraverso le quali i partecipanti possono approfondire la conoscenza di sé e attivare nuove risorse.

## **Sportiva-Mente:**

È un ottimo percorso per gli amanti dello sport. A seconda delle preferenze sportive dei partecipanti, verranno scelte le attività da svolgere all'aperto, che saranno accompagnate da esperienze creative guidate per riprendere fiato! Si tratta di un percorso che richiede uno sforzo maggiore.

Durante questi incontri, su richiesta, ognuno potrà avere a disposizione uno **spazio di confronto individuale (o di coppia) e quotidiano con la psicologa.**

Ogni mattina pratica yoga con insegnante qualificata.



## **Dott.ssa Susanne Beyer** Psicologa Clinica e Personal Trainer

In ambito clinico si occupa di sostegno e riabilitazione psicologica, attraverso una modalità di intervento che si basa su una prospettiva di potenziamento delle risorse personali.

Far emergere le competenze e le energie psichiche che ognuno ha in sé permette di modificare alcuni comportamenti, che limitano il benessere della persona, e di affrontare le situazioni con maggiore efficacia e positività.

Nell'ambito del sostegno alla genitorialità, la dott.ssa Beyer ha una specializzazione clinica per famiglie e coppie con figli adolescenti.

## **Mental Coach FIT (Federazione Italiana Tennis) – Personal Trainer:**

Da sempre appassionata di sport - in particolare di vela, tennis e sport outdoor – la dott.ssa Beyer si occupa di formazione individuale, di gruppo (empowering psicologico) ed aziendale.

La sua esperienza nella vela oceanica in solitaria ha accompagnato e arricchito la metodologia di intervento, basata sulla scoperta e il potenziamento delle risorse personali e sulla capacità di programmare e perseguire obiettivi.

Lo sport, in tutte le sue declinazioni, anche lontane dall'agonismo, rappresenta un ambito in cui le persone possono scoprire, sviluppare e potenziare energie inaspettate. Energie che si possono mettere in campo per migliorare altri aspetti della propria vita.

# Programma Attività

## GIUGNO

### **Dal 17 al 20**

Possibilità di soggiornare presso Il B&B La Ghiandaia:

- Arrivo e sistemazione in camera **giovedì pomeriggio**
- Partenza dal B&B **domenica pomeriggio**

**Attività da organizzare in loco con il gruppo e la psicologa**

### **Dal 21 al 25**

Possibilità di soggiornare presso Il B&B La Ghiandaia:

- Arrivo e sistemazione in camera **lunedì sera**
- Partenza dal B&B **venerdì mattina**

**Attività da organizzare in loco con il gruppo e la psicologa**

## LUGLIO

### **Dal 1 al 4**

Possibilità di soggiornare presso Il B&B La Ghiandaia:

- Arrivo e sistemazione in camera **giovedì pomeriggio**
- Partenza dal B&B **domenica pomeriggio**

**Attività da organizzare in loco con il gruppo e la psicologa**

### **Dal 19 al 23**

Possibilità di soggiornare presso Il B&B La Ghiandaia:

- Arrivo e sistemazione in camera **lunedì sera**
- Partenza dal B&B **venerdì mattina**

**Attività da organizzare in loco con il gruppo e la psicologa**

## SETTEMBRE

### **Dal 2 al 5**

Possibilità di soggiornare presso Il B&B La Ghiandaia:

- Arrivo e sistemazione in camera **giovedì pomeriggio**
- Partenza dal B&B **domenica pomeriggio**

**Attività da organizzare in loco con il gruppo e la psicologa**

### **Dal 6 al 10**

Possibilità di soggiornare presso Il B&B La Ghiandaia:

- Arrivo e sistemazione in camera **lunedì sera**
- Partenza dal B&B **venerdì mattina**

**Attività da organizzare in loco con il gruppo e la psicologa**