

WEEK-END CIASPOLE & YOGA

21 - 24 Febbraio 2019

PROGRAMMA

1 * giorno - 21 Febbraio

Arrivo con mezzi propri. Sistemazione nelle camere e cena in hotel.

2 * giorno - 22 Febbraio

Colazione in hotel.

Ore 08.00 - 10.00 Esercizi di risveglio, pranayama, lezione di yoga e meditazione

Pranzo in hotel.

Ore 15.00 - 20.00 Ritrovo per Ciaspolata in notturna con arrivo in Rifugio e discesa con impianto

Cena in Hotel

Approfondimento sullo yoga e meditazione

3* giorno - 23 Febbraio

Colazione in hotel.

Ore 08.00 Esercizi di ricarica energetica, pranayama

Ore 10.00 Partenza per Ciaspolata e rientro intorno alle ore 16. 00

Pranzo al sacco fornito dall' hotel.

Ore 18.00 Yoga relax e pranayama

Cena in Hotel

Approfondimento sullo yoga e meditazione

4* giorno - 24 Febbraio

Colazione in hotel.

Ore 07.30 - 09.00 Pranayama, meditazione e lezione di yoga

Ore 10.00 - 12.00 Ciaspolata

Pranzo in Hotel

Dopo il pranzo partenza per rientro con mezzi propri

Quota di partecipazione euro 245.00

La quota comprende:

- Sistemazione in camera doppia con servizi privati presso l'Hotel Castel Mani 3* a San Lorenzo in Banale (TN)
 - Trattamento di pensione completa
- Pratiche yoga e uscite in montagna come da programma
 - Insegnante di yoga per tutte le pratiche
 - Guida alpina per le uscite in montagna
 - Noleggio Ciaspole

Da pagare in loco:

Tassa di soggiorno ed extra personali

LA DATA DI SCADENZA DELLE ISCRIZIONI PER LA CIASPOLATA E' IL: 04/02/19

Per informazioni e prenotazioni:

Seven Life a r.l. - Via L. Da Vinci 1 - 50021 Barberino Val D'Elsa

Tel. 055 8078190

Mail: info@7life.it

Puravida Viaggi Srl Organizzazione Tecnica

Tel. 0577 987963 - 992061 - Mail: info@puravidaviaggi.com

