

Esperienza di Benessere sul Gran Sasso 01-02-03 giugno 2018

Questa esperienza di benessere sulle montagne del Gran Sasso è un'opportunità per rilassarsi nella natura e per prendere coscienza del proprio spirito, rinnovando la propria energia vitale. Un'immersione nella natura attraverso attività incentrate su uno stile di vita sano e sul benessere mentale, fisico, emotivo e spirituale. Ogni giorno si praticherà trekking, yoga, meditazione e movimento fra i parchi del Gran Sasso che vi aiuteranno a trovare e rafforzare la vostra energia e a liberarvi dallo stress.

Unitevi ad Antimo Cimino, esperto statunitense di Wellness & Fitness & Sviluppo della Leadership. Antimo vi guiderà nella meditazione, movimento, yoga, ed esercizi di respirazione ed altre esperienze multisensoriali. Un grande modo per allenare il vostro corpo e la vostra mente, per ritornare poi alla vostra routine con un rinnovato senso di equilibrio. Concedetevi una vacanza rilassante, connessi con la natura ed immergendo tutti i vostri sensi, interagendo con gli abitanti del luogo che saranno orgogliosi di condividere la propria passione con voi! Scegliete questa vacanza suggestiva fra le montagne del Gran Sasso!

Quando: 2 notti - 1, 2 e 3 Giugno

Dove: La Cuccumella Ristorante-Pizzeria-Rooms e B&B Altrocanto, Farindola (PE)

Maggiori info: <http://antimocimino.com>

GIORNO 1

- Training formativo on the job (Team Work e Coping with Stress) presso Wolftour srl a Penne;
- Light lunch presso La Cuccumella;
- Nel pomeriggio, arrivo degli ultimi partecipanti e briefing introduttivo;
- Cena e pernottamento presso La Cuccumella o Altrocanto.

GIORNO 2

- Preparazione di succhi di frutta biologici e colazione;
- Trasferimento alla Cascata del Vitello d'Oro, FEBI Energy & Yoga Flow;
- Light lunch presso La Spiaggetta;
- Visita in azienda produttrice di Pecorino e degustazione;
- Rientro in struttura, ringraziamento & meditazione;
- Cena presso B&B Altrocanto e pernottamento.

GIORNO 3

- Preparazione di succhi di frutta biologici e colazione;
- Trasferimento presso il Centro Sportivo di Penne, Core - Stretching – Breathing;
- Light lunch;
- Fine servizi.

COSTO

€ 399,00 A PERSONA - Minimo 8 persone

La tariffa include:

- Pernottamento in camera doppia o tripla con colazione biologica
- Light lunch, degustazioni e cene come da programma con acqua e calice di vino inclusi
- Corso FEBI Energy, Meditazione & Yoga Flow

E' possibile prenotare servizi extra quali:

- Minibus senza conducente
- Trasferimenti a/r dal luogo di origine a Farindola
- Trasferimenti interni
- Attrezzatura Yoga
- Bastoncini Nordic Walking
- Colazione continentale
- Pacchetto bevande extra
- Supplemento singola se disponibile
- Altre attività, laboratori o escursioni

Da portare con sé:

- Abbigliamento e scarpe comode adatte a muoversi in ambiente collinare e di media montagna
- Attrezzatura per la pratica delle attività in programma
- Mezzo proprio

Chi vi accompagna:

- Antimo Cimino, esperto statunitense di Wellness & Fitness & Sviluppo della Leadership.