



# GLAMPING, YOGA, TREKKING

Glamping il Sole e Stefania Insegnante Yoga

## LUNEDÌ 17/5

15:00-18:00 Check In. Arrivo con mezzi propri. Sistemazione negli alloggi

18:30 - 19:45 Presentazione del programma e Pratica Welcome Yoga

20:30 Cena



## MARTEDÌ 18/5

08:00 - 9:00 Pratica Yoga energizzante all'esterno

09:00 - 10:00 Colazione

10:30 -14:30 Trekking tra le colline della Maremma con la nostra Guida Ambientale certificata. Pranzo al sacco incluso

14:30 Pomeriggio libero per rilassarsi o per altre attività prenotabili presso il nostro centro\*

18:30 - 19:30 Pratica Restorative Yoga (Rigenerante) per distendere e rilassare i muscoli dopo il trekking

20:15 Cena

## MERCOLEDÌ 19/5

08:00 - 9:00 Pratica Yoga energizzante all'esterno

09:00 - 10:00 Colazione

Giornata libera per dedicarsi a se stessi e alle attività prenotabili presso il nostro centro\*

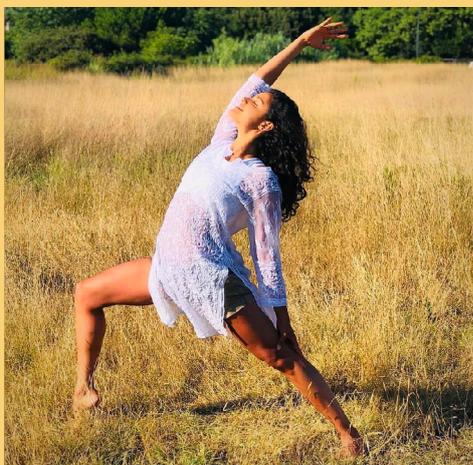
Pranzo incluso

20:00 -21:00 Sunset Yoga, Yoga al Tramonto

21:00 Cena

22:15 - 22:45 Meditazione sotto le stelle





# GLAMPING, YOGA, TREKKING

Glamping il Sole e Stefania Insegnante Yoga

## GIOVEDÌ 20/5

08:00 - 9:00 Pratica Yoga energizzante all'esterno

09:00 - 10:00 Colazione

Giornata libera per dedicarsi a se stessi e alle attività prenotabili presso il nostro centro\*

Pranzo incluso

18:30 - 19:45 Yoga Dinamico, Tecniche di Respirazione e Approfondimenti Teorici

20:30 Cena Bivacco Sotto le Stelle

21:45 - 22:15 Meditazione sotto le stelle

## VENERDÌ 21/5

06:00 - 07:00 Meditazione all'Alba e Pratica del Risveglio

08:00 - 09:00 Colazione

11:00 Check Out

Giornata e pranzo liberi per dedicarsi a se stessi e alle attività prenotabili presso il nostro centro\* e al rientro.



## Costi:

**Location per 2 - €1330 a coppia**

**Location condivisa da 3 persone (divisione uomini-donne) - €550 a persona**

\*Per informazioni sulle attività prenotabili rivolgersi ad Eleonora +39 338 2351002 o Email: [info@glampingilsole.it](mailto:info@glampingilsole.it)

\*\*Per qualsiasi informazione riguardanti le pratiche Yoga scrivete su WhatsApp a Stefania +39 375 5680512 o Email: [stefania.menga90@gmail.com](mailto:stefania.menga90@gmail.com)

\*\*\*Tutte le attività verranno svolte nel rispetto delle normative Covid