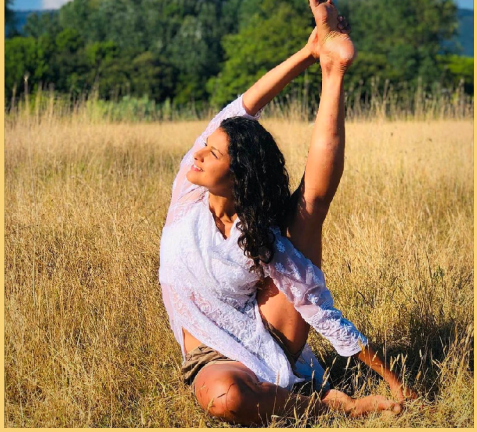

GLAMPING, YOGA, TREKKING

Glamping il Sole e Stefania Insegnante Yoga

VENERDÌ 21/5

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

21:30 - 22:00 Meditazione sotto le Stelle

SABATO 22/5

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 Bivacco Sotto le Stelle

DOMENICA 23/5

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 - €670 a coppia

Location condivisa da 3 persone (divisione uomini-donne) - €280 a persona

*Per informazioni sulle attività prenotabili rivolgersi ad Eleonora +39 338 2351002 o Email: info@glampingilsole.it

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

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