



## Bluezone Lifestyle



Alessandra Borsato  
Alessandra Puggioni



27-29 ottobre 2023



Eur 780  
(a persona)

### Il Ritiro

Percorsi e attività esperienziali immersi nella natura ogliastrina, la prima delle 5 Blue Zone del mondo identificate come luoghi in cui si vive meglio e più a lungo. Imparerai lo stile di vita sano e longevo degli abitanti delle Blue Zones, per migliorare la tua quotidianità, il lavoro e le relazioni. Il team: nutrizione e coaching per un equilibrio completo. La nutrizione e il coaching sono i pilastri di Blue Zone Lifestyle. Crediamo che nutrire sia il corpo che la mente sia fondamentale per raggiungere un equilibrio completo. La nostra nutrizionista può aiutarti a comprendere come introdurre scelte alimentari salutari nella tua routine quotidiana. La mental coach può contribuire a trovare un migliore equilibrio vita-lavoro, gestendo al meglio le emozioni, lo stress e il proprio tempo.

Insieme, possiamo offrirti percorsi e delle attività uniche ed efficaci per raggiungere un benessere completo.

### Il Programma

27 ottobre	arrivo in hotel e inizio programma
28 ottobre	yoga, laboratorio coaching e tempo libero
29 ottobre	pratica yoga, lezione di educazione alimentare e saluti

### I Prezzi

#### Camera doppia - Euro 780 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).

#### Camera doppia uso singola - Euro 890 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia uso singola, trattamento in mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).