



Bluezone Lifestyle



★★★★  
**AIRONE**  
HOTEL - BAJA SARDINIA



**Alessandra Borsato**  
**Alessandra Puggioni**



**21 - 23 giugno 2024**



**Eur 610**  
**(a persona)**

## Il Ritiro

Percorsi e attività esperienziali immersi nella natura del nord Sardegna. 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. Insieme, possiamo offrirti percorsi e delle attività uniche ed efficaci per raggiungere un benessere completo.

## Il Programma

**21 giugno:** arrivo in hotel ed inizio programma

**22 giugno:** yoga, laboratorio coaching, incontro di educazione alimentare e tempo libero

**23 giugno:** possibilità di incontri individuali, circolo finale e saluti.

## I Prezzi

### Camera doppia - Euro 610 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo materiale yoga, 3 pranzi, alcuni spuntini, lezione educazione alimentare, laboratorio di coaching.

### Camera doppia uso singola - Euro 740 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia uso singola, trattamento in mezza pensione, utilizzo materiale yoga, 1 pranzo, alcuni spuntini, lezione educazione alimentare, laboratorio di coaching.