



Bluezone Lifestyle



★★★★
LA BAJA
HOTEL - SANTA CATERINA DI PITTINURI



Alessandra Borsato
Alessandra Puggioni



11 - 13 ottobre 2024



Eur 574
(a persona)

Il Ritiro

Percorsi e attività esperienziali immersi nella natura della Sardegna occidentale, circondati da una natura potente. 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

11 ottobre: arrivo in hotel ed inizio programma

12 ottobre: yoga, laboratorio coaching, incontro di educazione alimentare e tempo libero

13 ottobre: possibilità di incontri individuali, circolo finale e saluti.

I Prezzi

Camera doppia - Euro 574 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 680 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.