



Bluezone Lifestyle



★★★★
AIRONE
HOTEL - BAJA SARDINIA



Alessandra Borsato
Alessandra Puggioni



31 ott - 3 nov 2024



Eur 664
(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

31 ottobre: arrivo in hotel ed inizio programma

1°- 2 novembre: yoga, laboratorio coaching, incontro di educazione alimentare e tempo libero

3 novembre: possibilità di incontri individuali, circolo finale e saluti.

I Prezzi

Camera doppia - Euro 664 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 820 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.