



Bluezone Lifestyle



★★★★  
GALANIAS  
HOTEL - BARI SARDO



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



**25 - 28 aprile 2024**



**Eur 900**  
**(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. Insieme, possiamo offrirti percorsi e delle attività uniche ed efficaci per raggiungere un benessere completo.

## Il Programma

**25 aprile:** arrivo in hotel ed inizio programma.

**26 - 27 aprile:** yoga, laboratorio coaching, esperienze con la nutrizionista e tempo libero.

**28 aprile:** pratica yoga, lezione di alimentazione consapevole e saluti.

## I Prezzi

### Camera doppia - Euro 900 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 1095 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.