

**"Non bisogna  
tenere in  
massimo conto il  
vivere come tale,  
bensì il vivere  
bene".  
Platone**

## **Contattaci**

..... ❖ .....

Info sulla struttura  
[www.rifugiosciverna.com](http://www.rifugiosciverna.com)  
+39 349 096 8534

Info sull'Associazione  
[www.granbego.com](http://www.granbego.com)  
FB: cascina granbego

Info sui Trattamenti  
Ivan Medici  
+39 329 479 2884

ASSOCIAZIONE CASCINA GRANBEGO  
ORGANIZZA

# **WEEK END benessere**

6-7-8 DICEMBRE 2019  
RIFUGIO LA SCIVERNA  
SASSELLO SV

# Prezzi

..... ❖ .....

Il costo dell'intero Week end è di 200 euro a persona e comprende:

- 2 notti presso il Rifugio La Sciverna in stanze da 4 letti a castello e bagno in comune
- 2 cene, 2 colazioni, 2 pranzi
- momenti relax con nostre tisane
- 1 trattamento da 90 min. a scelta tra Thai Yoga Massage o Thay Oil Massage o Ayurvedico con Ivan Medici
  - Yoga del risveglio
  - Introduzione alla meditazione
  - Passeggiate consapevoli
- Partecipazione alle conferenze e alle presentazioni di olii essenziali, prodotti naturali e tavola del sole

## Supplementi:

+25 euro/testa per alloggio in casa indipendente con bagno e cucina privati.

min 2 persone, posti limitati

+50 euro per ulteriori massaggi di 1 ora da concordare

Eventuale acquisto di prodotti

La partecipazione è riservata ai Soci ARCI. E' possibile tesserarsi contestualmente al costo di 12 euro

**Noi siamo al  
mondo per  
soddisfare le  
aspettative di  
nessuno, noi  
siamo al mondo  
per evolverci e  
raggiungere il  
nostro benessere**

# Programma

..... ❖ .....

## VEN 6 DICEMBRE

Ore 18 Benvenuto con tisana  
Ore 20 Cena vegetariana-vegana  
Ore 21 Cerchio di meditazione

## SAB 7 DICEMBRE

Ore 7-8 Yoga del risveglio  
Ore 8-9 Colazione con Prodotti a Marchio "Gustosi per Natura" del Parco del Beigua  
Ore 10 Passeggiata consapevole  
Ore 11 Pausa Relax con Tisane  
Ore 13 Pranzo Veg  
Ore 15 Passeggiata consapevole  
Ore 16.30 Pausa Relax con Tisane  
Ore 17.00 Presentazione prodotti naturali Azienda Bagnis con piccola conferenza tematica  
Ore 20 Cena vegetariana-vegana  
Ore 21 Cerchio di meditazione  
Trattamenti: Ore 10 - 11,30 - 15 -16,30

## DOM 8 DICEMBRE

Ore 7-8 Yoga del risveglio  
Ore 8-9 Colazione con Prodotti a Marchio "Gustosi per Natura" del Parco del Beigua  
Ore 10 Passeggiata consapevole  
Ore 11 Pausa Relax con Tisane  
Ore 13 Pranzo Veg  
Ore 15 Passeggiata consapevole  
Ore 16.30 Pausa Relax con Tisane  
Ore 17.00 Scopriamo gli olii essenziali con Renato Pitto  
Trattamenti: Ore 10 - 11,30 - 15 -16,30