

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

Contattaci

..... ❖

Info sulla struttura
www.rifugiosciverna.com
+39 349 096 8534

Info sull'Associazione
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