

WEEKEND BENESSERE IN LIGURIA 18/19/20 SETT

YOGA, MEDITAZIONE E TRATTAMENTI OLISTICI



Il weekend benessere si terrà vicinissimo a Sassello (SV), piccolo comune dell'entroterra ligure famoso per i suoi dolci e il parco naturale regionale del monte Beigua in cui e' inserito, facilmente raggiungibile da Savona o Genova.

Ci troveremo al rifugio Sciverna, struttura gestita dall'associazione culturale Granbego che attivamente promuove attività culturali, artistiche e di ricerca in diversi campi, immersi nelle colline in un'atmosfera familiare e rilassata.

VENERDI 18 SETTEMBRE

ore 17.00 - - Arrivo al Rifugio.
ore 18.00 - 19.30 - Introduzione pratica Yoga.
ore 19.30 - 20.00 - meditazione.
ore 20.15 - 21.15 - cena.
ore 21.15 - 22.15 -Yoga Nidra

SABATO 19 SETTEMBRE

ore 7.00 - sveglia.
ore 7.30 - 8.00 - meditazione.
ore 8.00 - 9.30 - Yoga
ore 9.30 - 10.30 - colazione.
ore 10.30 - 13.00 - tempo libero o trattamenti su prenotazione (thai yoga massage, riflessologia, mix massage antistress)
ore 13.00 14.00 - pranzo.
ore 14.00 - 15.00- tempo libero/riposo.
ore 15.00 - 17.30 - passeggiata o trattamenti su prenotazione.
ore 17.30 . 20.00 - Yoga/ meditazione rilassamento.
ore 20.00 - 21.15 - cena
ore 21.15 - 22.15 - fuoco con kirtan, satsang, meditazione.

DOMENICA 20 SETTEMBRE

ore 7.00 - sveglia.

ore 7.30 - 8.00 - meditazione.

ore 8.00 - 9.30 - Yoga

ore 9.30 - 10.30 - colazione.

ore 10.30 - 13.00 - tempo libero o trattamenti su prenotazione (thai yoga massage, riflessologia, mix massage antistress)

ore 13.00 - 14.00 - pranzo.

ore 14.00 - 15.00 - riposo.

ore 15.00 - 16.00 - passeggiata o trattamenti.

ore 16.00 - 18.00 - Yoga, meditazione, rilassamento e condivisione

ore 18.00 - partenza.

COSTO DEL WEEKEND BENESSERE : € 190,00 –

comprensivi di 2 pernottamenti e 2 giorni interi di VACANZA con alloggio e 3 ottimi pasti vegetariani al giorno.

ESCLUSI I TRATTAMENTI, della durata di 45 minuti circa e con un costo promozionale di € 30.

Il weekend benessere/vacanza sarà condotto da:

Giuseppe Sabbatino, Insegnante di Yoga/meditazione, naturopata psicosomatico, riflessologo, istruttore di Nordic Walking. Personal trainer olistico.

Ivan Medici, Insegnante di Yoga/meditazione, operatore Thai Yoga Massage.

ER INFO E CONTATTI

Giuseppe Sabbatino Tel +39. 347 2249986

e-mail: omkarasabbatino@gmail.com

Ivan Medici Tel +39.329 4792884

e-mail: mediv03@yahoo.it

Alessandra Giacardi Tel+39.349 0968534

e-mail: alessandragiacardi@yahoo.it

pagina web. www.granbego.com

