eni polo sociale
San Donato Milanese

natura yoga

YOGA* & TREKKING in Trentino Alto Adige

con Natura YOGA ASD

Una settimana di vacanza ove unire la profondità della pratica **Yoga***

e la leggerezza del lieto vivere nella natura rivitalizzante.

Un' occasione imperdibile di rigenerazione vibrazionale!

***

QUANDO: dal 14 al 21 giugno 2020

DOVE: Il **wellness Hotel Erica Freedom in the Alps** a Stava è gestita dalla Famiglia Stürz, nello scenario incantevole della **Val di Fiemme** una delle più affermate valli del Trentino Alto Adige. Siamo **nel cuore delle Dolomiti**, dichiarate dall'Unesco patrimonio dell'umanità. Stava è un piccolo paradiso immerso nel verde, lontano dal traffico ma a pochi minuti dal paese di Tesero. Ubicazione perfetta per arrivare facilmente e in pochi minuti agli impianti di risalita del comprensorio Fiemme-Obereggen che vi porteranno sulle cime incantate delle nostre montagne e nello stesso tempo per raggiungere comodamente i sentieri e le piste ciclabili, i centri della Valle di Fiemme, le sedi delle attività culturali e dei maggiori eventi estivi e invernali.

CLASSI YOGA*: la mattina (7.00-8-30) si praticherà Yoga* dinamico (Ashtanga, Vinyasa e Hatha flow) e il pomeriggio (17.30-18.30) si praticheranno sessioni di defaticamento, Yin Yoga, Pranayama, Meditazione. Le **classi Yoga*** sono aperte sia a praticanti esperti che a neofiti.

Daniela Lanza e Marta Sclafani sono insegnanti certificate con esperienza pluriennale in diversi stili di yoga. Insieme, condurranno le classi per accompagnare gli allievi con cura ed attenzione.
Info: https://naturayoga.it/insegnanti-1/

TREKKING: durante la giornata è possibile dedicarsi alle camminate in montagna e/o ad attività sportive all'aperto. Dall'hotel partono semplici sentieri molto piacevoli – con l'auto possono essere raggiunti gli impianti di risalita in Val di Fiemme per godere delle cime più belle delle Dolomiti. E' possibile organizzare - per coloro che lo desiderano - escursioni o pedalate con accompagnatore per scoprire gli angoli più affascinanti della valle

INFO GENERALI:

L'Hotel offre un moderno e funzionale centro benessere con saune, vasca idromassaggio, docce emozionali, solarium, bagni di vapore, piscina esterna ed interna per potersi rilassare con una splendida vista sulla Catena del Lagorai. Per il rilassamento dei nostri ospiti e il divertimento dei bimbi l'hotel offre due zone centro benessere separate, relax e divertimento per ogni età :)

alsa Agenzia Padana Servizi Assicurativi

Gusteremo un'eccellente cucina preparata con cura e attenzione particolari dallo Chef dell'Albergo con degustazione delle specialità locali – ogni giorno sarà offerta un'opzione vegetariana.

Vicino al centro si trovano giochi all'aperto per i piccoli ospiti.

Contributo a persona per i 7 giorni (comprensivo di utilizzo area SPA):

Soggiorno: 455 euro - trattamento mezza pensione

Classi Yoga: 170 euro + 20 euro per quota associativa a Natura Yoga ASD

Promozione Classi Yoga per soci di Eni Polo Sociale : 155 euro (invece di 170) + 20 euro per quota associativa a Natura Yoga ASD

Possibilità di richiedere soggiorni più brevi durante questa settimana.

Riduzione bambini (se in camera coi genitori):

- 0 - 1 anni - GRATIS;
- 2 - 5 anni - sconto 50%;
- 6 - 11 anni - sconto 30%;
- Terzo letto - sconto 10%;
- Piano Famiglia - 2 adulti + 2 bambini fino a 12 anni non compiuti pagano 3 quote intere;

Condizioni e cancellazioni soggiorno:

Raccoglieremo le prenotazioni senza alcun obbligo di pagamento di caparra garantendo la disdetta nel caso in cui le norme nazionali o regionali impediscano la tenuta del corso.

INFO: Daniela (347.0194418) danielalanza21@gmail.com

Info e prenotazioni: marta@naturayoga.it

**Lo Yoga è una disciplina della ginnastica finalizzata alla salute e al fitness*