

Tour esperienziale 5: " Yoga e Benessere ad Ischia"

A volte basta un viaggio per ritrovare sé stessi e la pace interiore che ognuno merita

Concediti una piccola pausa dallo stress della vita quotidiana ed immergiti in questa esperienza di totale relax all'insegna dello yoga, per un benessere totale ed una profonda connessione tra mente e corpo. Praticherai sessioni di vari tipi di yoga guidate da esperti, all'interno di scenari naturali incantevoli e luoghi di relax termale. Durante il tuo soggiorno, avrai anche l'opportunità di esplorare la bellezza naturale dei dintorni attraverso escursioni guidate. Queste escursioni ti porteranno in luoghi incantevoli dove potrai rinnovare il tuo spirito. È un'opportunità per rinnovare il tuo spirito, alleviare lo stress e riconnetterti con te stesso.

PROGRAMMA 3 NOTTI TEMA INFOGRAFICA: YOGA, PARCO TERMALE, SCARPONE TREKKING, CIBO VEGANO O VEGETARIANO.

Giorno 1: Arrivo a Ischia e Inizio Yoga

- Arrivo all'isola di Ischia e trasferimento in una struttura dedicata per ritiri yoga o in un hotel con servizi benessere.
- Check-in e tempo per rilassarsi e ambientarsi.
- Prima sessione di yoga serale al tramonto.
- Cena a base di prodotti locali a km 0.

Giorno 2: Yoga e Ingresso Parco termale

- Prima sessione di yoga mattutina
- Colazione salutare e leggera a base di frutta fresca e tè.
- Ingresso per una giornata di puro relax presso un prestigioso Parco Termale ischitano, (pranzo non incluso). Numerosi sono i benefici che le terme possono appurare al corpo e alla mente, tra cui il rilassamento muscolare, la riduzione dello stress, il miglioramento della circolazione sanguigna e il sollievo dal dolore. Avendo a disposizione varie piscine con diverse temperature è possibile effettuare un preciso percorso termale per sfruttare al meglio i benefici di quest'acqua magica.
- Rientro in hotel e cena in albergo.
- Pratica yoga gentile e meditazione la sera.
- Cena vegetariana o vegana per ristorare il corpo.

Giorno 3: Esplorazione dell'isola - Yoga & Trekking

- Colazione salutare e leggera a base di frutta fresca e tè
- Escursione guidata alla scoperta della bellezza naturale di Ischia, con soste in luoghi tranquilli per la meditazione.
- Pranzo leggero a base di piatti locali e biologici.
- Cena a base di cucina mediterranea leggera e sana.

Giorno 4: Partenza

- Colazione nutriente per prepararti alla giornata di partenza.
- Check-out dalla struttura e trasferimento all'aeroporto o al porto per il viaggio di ritorno.

Questo ritiro yoga a Ischia ti permetterà di rilassarti e rigenerarti in un ambiente naturale e sereno, praticando lo yoga giornalmente e beneficiando delle terme dell'isola. Sarà un'esperienza di benessere e rinnovamento per corpo e mente.

per informazioni

081 987096
booking@zigoloviaggi.it



Cosa portare in Valigia: Costume Infradito Scarpe comode Estive (tipo sneakers) Una Felpa Una giacca leggera antipioggia/vento Magliette e pantaloncini Beauty personale Documenti Necessari Passaporto con validità residua di almeno 6 mesi o Carta di Identità		La Quota comprende Kit di Benvenuto Cocktail di Benvenuto e incontro con assistente per Briefing di inizio Tour Trattamento di Mezza Pensione (Bevande escluse) colazione e cena Escursioni indicate come da programma Trasferimenti andata e ritorno per ogni escursione Assicurazione Medico Bagaglio Polizza Annullamento Viaggio	
La Quota non comprende Mance e spese personali Quanto non espressamente menzionato né "la quota comprende"			
Data di Partenza	3 notti Giov / Dom	4 notti Dom / Giov	
14/04 al 19/05	375,00 €	490,00 €	
26/05 al 09/06	430,00 €	570,00 €	
16/06 al 23/06	480,00 €	640,00 €	
30/06 al 07/07	510,00 €	680,00 €	
07/07 al 28/07	560,00 €	745,00 €	
04/08	720,00 €	960,00 €	
11/08	890,00 €	1180,00 €	
18/08	890,00 €	1180,00 €	
25/08	790,00 €	890,00 €	
01/09	690,00 €	840,00 €	
08/09	690,00 €	840,00 €	
15/09	690,00 €	840,00 €	
22/09	590,00 €	740,00 €	
29/09	590,00 €	740,00 €	
06/10 al 27/10	490,00 €	640,00 €	
Riduzione 3° e 4° letto: 2/11 anni 20%, Adulti 10% Camera singola: 30€ a notte Supplemento Ferragosto: dove previsto da saldare in loco. <i>Camere quadruple con letto a castello</i>			

per informazioni

081 987096
booking@zigoloviaggi.it

