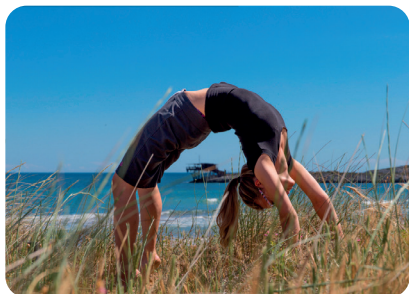


25 - 31 MAGGIO - "YOGA & NATURE" RETREAT

Yoga e Meditazione ed escursioni giornaliere in Natura per "intonarci" con il meraviglioso ambiente che ci circonda, nel Parco Nazionale del Gargano!



Perché scegliere uno Yoga Retreat sul Gargano?

Per conoscere il Gargano, la penisola denominata "lo sperone d'Italia" è fondamentale poter visitare alcuni dei molteplici Habitat.

Il "Parco Nazionale del Gargano" con il suo 1 % di territorio d'Italia si sviluppa dalle faggete a 500 mt di altitudine sino all'Arcipelago delle Isole Tremiti, attraversando gli altipiani calcarei e le foreste termofile che precedono la macchia mediterranea, le lagune di Lesina e Varano e le coste incredibilmente variegate.

Milioni di anni di lavoro della natura e dei suoi elementi hanno creato questa incredibile Biodiversità.

La storia ed il lavoro degli uomini lo hanno arricchito di un notevole patrimonio storico, artistico e culturale.

SISTEMAZIONE E COSTI

Hotel i Melograni

6 Notti.
Camera doppia o tripla.
Colazione Continentale e 2 cene incluse nel prezzo.
Pranzo in escursione o Hotel incluso.
Cene rimanenti libere.
6 classi di yoga, 4 trekking, 5 classi di meditazione.
Tassa di soggiorno esclusa.
Costo: da **€ 730 a € 880 a persona**,
accomodation doppia, tripla o doppia uso singolo
Saldo Retreat all'arrivo.

Caparra: 30%. Cancellazione: Rimborso del 50% della caparra, solo se la disdetta perverrà 30 gg. prima dell'inizio del periodo di soggiorno.

Prenotazioni entro e non oltre 15 Aprile

Baia degli Aranci Village

6 Notti.
Bilocale da 3 posti letto e Trilocale da 4 posti letto e 2 cene in Hotel incluse nel prezzo.
Pranzo in escursione o Hotel incluso.
Cene rimanenti libere.
6 classi di yoga, 4 trekking, 5 classi di meditazione.
Tassa di soggiorno esclusa.
Costo: da **Bilo € 650 a Trilo € 670 a persona**,
occupazione min. 3 o 4 pax
Saldo Retreat all'arrivo.

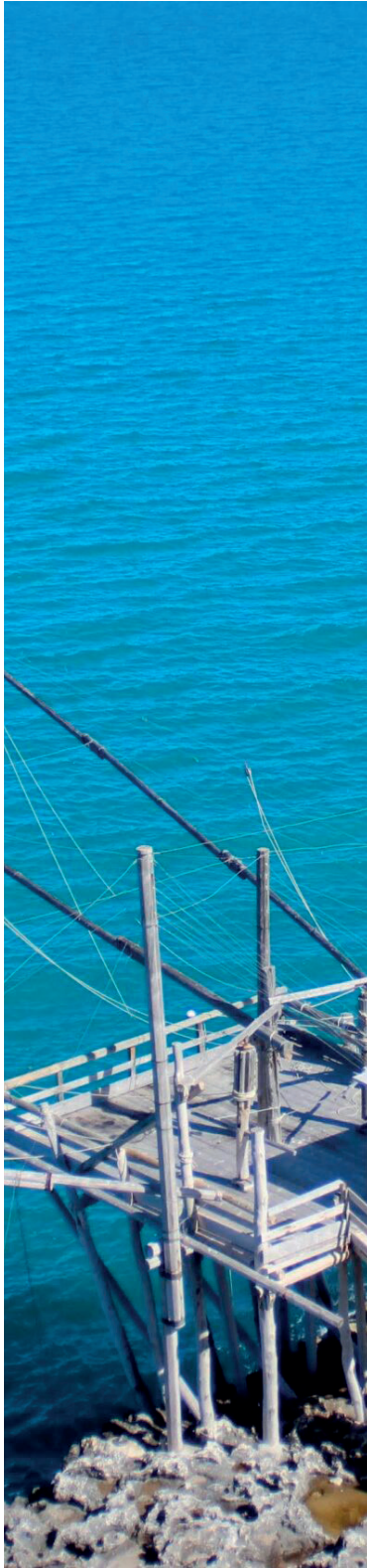
Caparra: 30%. Cancellazione: Rimborso del 50% della caparra, solo se la disdetta perverrà 30 gg. prima dell'inizio del periodo di soggiorno.

Prenotazioni entro e non oltre 15 Aprile

Spostamenti ed Escursioni

*Incluse solo gli spostamenti per le escursioni, transfer da e per Aereoporto a mezzo proprio.
Per escursione si intende un trekking a piedi di ca. 3h + spostamenti.*

"YOGA & NATURE" RETREAT - PROGRAMMA



-25 Maggio, Domenica Check in Vieste dalle ore 15.00.
17.00 Visita guidata al borgo di Vieste.
19.30 Presentazione del retreat e cena in Hotel.

-26 Maggio, Lunedì 06.00 – 07.30 Kundalini Yoga Class.
08.00 Colazione Continentale.
09.00 A piedi per escursione lungo la Costa Nord e visita ai trabucchi.
12.30 Pranzo.
14.30 Rientro in navetta.
Ore 18.30 Classe Serale di Meditazione Yoga Kundalini (1 h).
Cena Libera.

-27 Maggio, Martedì 06.00 – 07.30 Hatha Yoga Class.
08.00 Colazione Continentale.
09.00 Partenza per escursione ad anello in Foresta Umbra.
13.00 Pranzo.
14.30 rientro con navetta.
Ore 18.30 Classe Serale di Meditazione Yoga Kundalini (1 h). Cena in Hotel.

-28 Maggio, Mercoledì 06.00 – 07.30 Hatha Yoga Class.
08.00 Colazione Continentale.
09.00 Escursione nell'entroterra.
13.00 Pranzo.
14.30 Rientro con navetta.
Ore 18.30 Classe Serale di Meditazione Yoga Kundalini (1 h).
Cena Libera.

-29 Maggio, Giovedì 06.00 – 07.30 Kundalini Yoga Class.
08.00 Colazione Continentale.
Giornata libera oppure: 09.00 Tour delle Grotte (extra costo 25 euro a pax).
13.00 Pranzo in Hotel.
Ore 18.30 Classe Serale di Meditazione Yoga Kundalini ((1 h).
Cena Libera.

- 30 Maggio, Venerdì 06.00 – 07.30 Hatha Yoga Class.
08.00 Colazione Continentale.
09.00 Partenza per escursione nelle pinete della costa rocciosa.
13.30 Pranzo.
15.00 Rientro in Hotel.
18.30 Classe Serale di Meditazione Yoga Kundalini (1 h).
Cena Libera.

-31 Maggio, Sabato 06.00 – 07.30 Kundalini Yoga Class.
08.00 Colazione Continentale.
09.00 bis 10'00 check out.

NB: I pranzi del 26, 27, 28 e 30 Maggio si terranno in rifugi, trattorie e ristoranti tipici in prossimità dell'arrivo dell'escursione. Il pranzo del 29 in Hotel. Le cene del 25 e del 27 si terranno in Hotel.
Le colazioni continentali sempre in Hotel. Totale: 6 pernottamenti, 5 pranzi, 2 cene, 6 colazioni incluse.

NBB: Per poter accedere alle classi di Yoga ed Escursioni sarà necessario un Certificato Medico.
Insegnanti Yoga Certificati Yoga Alliance Csen e Ikita.- Guide (AIGAE e Certificate)

Parco Vacanze Gargano

Lungomare Europa, Vieste (FG) 71019 - 0884 701 654 - info@parcovacanzegargano.it - parcovacanzegargano.it