

Settimane esperenziali di Fitwalking a Filicudi per principianti. Primavera/Autunno 2017.

Praticare Fitwalking a Filicudi è un' esperienza molto gratificante. Aria, luce, colori, profumi intensi, sguardi colmi di azzurro tra cielo e mare. Tutto ciò è una potente cura per il corpo, la mente e lo spirito. Questa piccola isola è un gioiello in mezzo al mare cristallino delle Eolie. Tra natura selvaggia, profumi, tramonti spettacolari e cibo biologico di questa terra, trascorrerete sette notti con mezza pensione presso l' hotel La Canna, accolti da una serena ospitalità familiare in una cornice mozzafiato. Ogni giorno si praticherà un' ora di Fitwalking più una sessione di Do in (stretching, auto massaggio e scioglimento articolare). Nell' arco della settimana si praticheranno due escursioni in luoghi antichi e panoramici più una gita in barca con biologo. Parte della giornata sarà dedicata al relax, passeggiate e bagni al mare.

Cosa portare

Vestiti comodi, scarpe sia da trekking che da Fitwalking, sandali da trekking, crema solare, antizanzare, maschera per snorkeling, 1 tappetino, 1 pareo e 1 asciugamano per lo stretching, 1 cappellino solare, 1 zaino da trekking da poter fissare sia al petto che alla vita.

Per maggiori informazioni potete visitare la pagina facebook di Simona De Stefani, o inviare una mail a simona.dest@gmail.com.

Per informazioni sull' hotel ed il viaggio, potete telefonare ad Enzo +39336926560 e cercare in rete www.lacannahotel.it.

Dettaglio date e prezzi

Maggio dal 13 al 20 – prenotare entro il 30 Marzo inviando il 30% del totale. Per info tel ad Enzo +39336926560.

Ottobre dal 1 all'8 – prenotare entro il 30 luglio inviando il 30% del totale. Per info tel ad Enzo +39336926560.

Ottobre SENIOR (per gli over 60) dall'8 al 15 – prenotare entro il 30 luglio inviando il 30% del totale. Per info tel ad Enzo +39336926560.

Ogni settimana comprende:

½ pensione, 6 incontri di Fitwalking, 6 sedute di Do in, 2 trekking, 1 gita in barca con biologo.

Singola Euro 751,00

Doppia Euro 576,00

Tripla Euro 555,00

Lieti di potervi dare maggiori chiarimenti, vi aspettiamo per condividere con noi quella che sarà sicuramente un' esperienza unica in un luogo antico e magico.

