

WALKING & FITNESS IN CONVENTO



ARMA DI TAGGIA dal 23 al 27 Aprile e dal 6 al 10 Giugno 2018

La **Karma International Ltd** propone cinque giorni di benessere e sport all'interno del Convento San Domenico di Taggia (IM).

Due formule di *Walking* e *benessere* per scoprire l'arte del camminare nelle varie sue tecniche.

- *Corso di Fitwalking & Yin Yoga*
- *Corso di Nordic Walking & Fitness.*

Una vacanza di cammino e benessere ripercorrendo le vie dei pellegrini lungo il sentiero della Costa e lungo la spiaggia di Arma di Taggia, con visita a Bussana Vecchia.

QUOTA: formula FIVE di 347 Euro, oppure, formula THREE 197 Euro .Sistemazione 4/2 notti , in camera doppia o tripla, presso Convento San Domenico di Arma di Taggia (IM), colazione, pranzo e cena, in ristorante, assistenza e assicurazione ACSI, corso di Fitwalking e Yin Yoga, o corso di Nordic Walking e Fitness. Istruttori SINW e Fitwalking certificati.

GIORNO	MATTINA	POMERIGGIO
PRIMO GIORNO	Presentazione Corso Fitwalking e Nordic Walking	In spiaggia: Fitness e/o Yin Yoga
SECONDO GIORNO	"Taggia e dintorni" Corso di Nordic Walking Corso di Fitwalking	In spiaggia: Fitness e/o Yin Yoga
TERZO GIORNO	"Camminando lungo mare" Corso di Nordic Walking Corso di Fitwalking	In Convento Fitness e/o Yin Yoga
QUARTO GIORNO	"Bussana Vecchia e la via della Costa" Fitwalking e Nordic Walking a Bussana	Fitwalking e Nordic Walking a Bussana
QUINTO GIORNO	"Alla scoperta di Castellaro" Corso di Nordic Walking Corso di Fitwalking	Visita guidata al convento consegna attestati

Info: info@karma-international.com Daniela: 333 4901041

PATNERS