





WELLNESS GARDA

DAL 07 AL 9 LUGLIO 2023

HIGHLIGHTS

- chi partecipa: uomini e donne dai 25 ai 55 anni;
- partecipanti: max 20 persone;
- luogo: Bogliaco (BS) - Lago di Garda;
- sistemazione: Hotel;
- periodo: dal 07 al 9 luglio 2023
- costo: 550 € a pax.

A CHI E' DEDICATO

Un evento dedicato al benessere e alla vela dedicato a chi ha bisogno di un fine settimana rigenerante. Una full-immersion di bioenergetica e mindfulness, avvolti dalla natura e da uno scenario tra i più belli d'Italia. Coccolati in una struttura con piscina vista lago dove si svolgeranno ogni mattina attività mirate a contrastare lo stress. Le giornate proseguiranno sull'acqua a bordo d'imbarcazioni a vela sulle quali non solo potrai veleggiare ma anche approfondire le tematiche di "ascolto" in uno dei punti più panoramici del Lago di Garda. Sono inclusi tutti i pasti quindi anche salutari cene che si svolgeranno su una splendida terrazza panoramica. Un week-end da cui tornare rilassati e con una nuova consapevolezza su quali strumenti possiamo utilizzare per gestire lo stress quotidiano.







QUOTA PER PERSONA

550 €

PRENOTA ORA



PROGRAMMA WEEK END

VENERDI
Arrivo previsto dopo le ore 15
Check in e accoglienza
Cena ore 20
Attività ore 21 >> 22:30
Presentazione programma
Prima pratica bioenergica antistress: movimenti corpo libero, introduzione a pratiche di rilassamento, meditazione guidata per prepararsi ad un rigenerante sonno.

SABATO
Colazione ore 8:30
Attività ore 9:30 – 10:30
Risveglio corpo, pratiche bioenergetiche antistress, meditazione
Uscita in barca a vela 11:00 – 16:00
Pranzo al sacco in barca
Rientro alla struttura e tempo libero per relax in piscina
Cena ore 20
Attività ore 21 >> 23
Cerchio di condivisione
Movimenti antistress corpo libero
Estatic dance

DOMENICA
Colazione ore 8:30
Attività ore 9:30 – 10:30
Workshop tecniche di respirazione
Ore 11:00 Check out struttura
Uscita in barca a vela 11:30 – 16:00
Pranzo al sacco in barca
Ore 16:00- 16:30 saluti finali presso il circolo velico e fine attività

COSA COMPRENDE IL COSTO DI 550€

La quota di partecipazione al RETREAT WELLNESS GARDA COMPRENDE:

- sistemazione in hotel in camera doppia
- uso piscina
- uso parcheggio privato
- 2 cene 2 pranzi 2 colazioni
- attività wellness: bioenergetica, mindfulness ed esercizi di respirazione
- attività vela su imbarcazioni Dolphin
- assicurazione

Cosa non comprende:

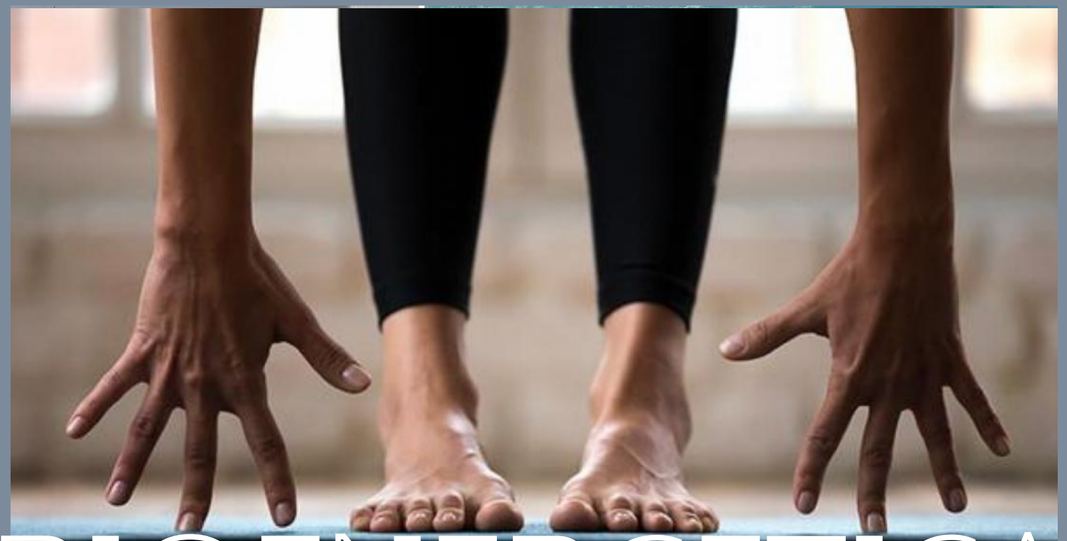
- consumazioni alcoliche durante i pasti previsti
- opzione camera singola 100€

DETTAGLIO STRUTTURA

Comode camere doppie con bagno privato.
Pasti serviti sulla terrazza panoramica cone una vista emozionante sulla vastita' del lago con lo sfondo del massiccio del Monte Baldo che regala colori e luci unici e indimenticabili.
Il blu del lago trapuntato di barche a vela e solcato da battelli e traghetti che collegano le varie località e paesi, saranno la scenografia costante del tuo soggiorno.
La struttura ha una piscina vista lago immersa in un antico giardino di limoni, con uso lettini ed ombrelloni circondata da un prato all'inglese e coronata da fiori, piante di agrumi e ulivi, resa ancora più suggestiva quando la soffusa illuminazione serale trasforma il giardino in un luogo magico d'altri tempi.







BIOENERGETICA VELA



COS'È LA BIONERGETICA

Le tensioni (ansia, rabbia, insoddisfazione, stress, paura, tristezza...) che accumuliamo ogni giorno, si trasformano in blocchi muscolari che abbassano il livello energetico, lasciandoci una spiacevole sensazione di spossatezza. Come se viaggiassimo col freno a mano tirato. Dando voce a queste tensioni, attraverso esercizi a corpo libero, respirazione e autoascolto proposti dalla bioenergetica, utilizzando la voce, amplicando il respiro e sperimentando l'integrazione tra mente e corpo recuperiamo leggerezza, lucidità e una grande, ritrovata vitalità. In poche parole riscopriamo e coltiviamo gioia di vivere!

I VANTAGGI DELLA MEDITAZIONE

Benefici della meditazione testati scientificamente:

- Riduzione dello stress.
- Controlla l'ansia
- Promozione della salute emotiva
- Miglioramento della consapevolezza di sé
- La capacità di attenzione si allunga
- La perdita di memoria dovuta all'età può essere ridotta
- Aiuta a generare gentilezza

VELA SUL GARDA

Per le uscite a vela useremo imbarcazioni da regata ti tipo Dolphin
che possono ospitare fino a 5 persone oltre al coach.
Per chi è alla prima esperienza velica sarà possibile imparare le manovre base con le vele randa e fiocco, le andature e come svolgere un buon lavoro di team a bordo.
Per chi ha già esperienza velica ci si potrà esercitare conducendo l'imbarcazione al timone o come tailer.
In caso di condizioni meteo che dovessero precludere l'uscita a vela verranno organizzate attività alternative relative la vela e il benessere.

COME PRENOTARE

PRENOTA ED INSERISCI I TUOI DATI SU SITO BESKILLED.IT
CLICCANDO QUI

PER I GRUPPI DI 4 PERSONE È PREVISTO UNO SCOTNO DI 200€ (50€ A PERSONA)
CONTATTACI SE SIETE UN GRUPPO PER OTTENERE COUPON SCONTO

PER GRUPPI O PER OGNI ULTERIORE INFORMAZIONE
CHIAMARE O MANDARE WHAT'S APP A 3467900222





Water Tribe S.r.l., sede legale Via Gian Battista Vico, 42, Milano, Italia, P.IVA/C.F. 13452670154
info@watertribe.it - +39 02 36723020