



SETTIMANA BENESSERE CORPO E MENTE

SABATO 31 MAGGIO- SABATO 7 GIUGNO

Workshop
cibo e longevità

con Paola
Castellani

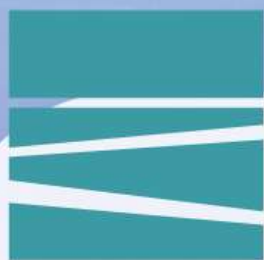
docente

Alimentazione e Salute
FunnyVeg Academy



 zenithhotel:

Via Quinto, 3, 64021 Giulianova TE



SETTIMANA BENESSERE CORPO E MENTE

SABATO 31 MAGGIO- SABATO 7 GIUGNO



YOGA
MATTUTINO

BAGNO DI BOSCO

MEDITAZIONE SERALE
PER UN SONNO PROFONDO

con *Alessia Posca*

insegnante di Yoga
e co-fondatrice
di Elefante Veg

 **zenithotel:**

Via Quinto, 3, 64021 Giulianova TE

Speciale

prenota prima:

entro il 15/04
un trattamento
"anti age" presso
la SPA dell'hotel

Una settimana con workshop destinati ad approfondire il legame tra cibo e longevità per riscoprire come attività e un'alimentazione bilanciata possa favorire una vita sana e piena di energia.

Cooking class come realizzare un menù equilibrato e gustoso per nutrire il corpo ma anche la mente: scoprirai come il cibo può influire sullo stato d'animo, sulla salute e sulla qualità della vita.

Menù 100% vegetale in armonia con la stagione, disponibile anche onnivoro o senza glutine per chi lo desidera.

Programma ricco di appuntamenti quotidiani per innalzare il tuo livello di vitalità e benessere, grazie ad attività adatte a promuovere uno stile di vita sano e longevo guidate da professionisti del settore.

Mattino respirazioni attraverso le Attivazioni Bioenergeti-

che (secondo il metodo creato da Daniel Lumera) per riattivare semplicemente ed in poco tempo l'energia vitale.

Pomeriggio Tai Chi, un'antica arte di esercizi eseguiti molto lentamente che può essere praticata da chiunque indipendentemente dall'età e dalla forma fisica. Dona un senso di pace e migliora la concentrazione, la flessibilità del corpo, l'equilibrio e la forza muscolare.

Due serate dedicate al Massaggio Sonoro, un'esperienza immersiva nei suoni delicati delle campane tibetane per favorire il relax notturno.

Una camminata guidata alla scoperta della parte antica di Giulianova.

Ingresso illimitato al centro benessere

Servizio spiaggia

Servizio biciclette

Ampia scelta di escursioni naturalistiche e culturali

Pensione completa:

590€ persona
in camera doppia
suppl. singola 100€