

Benessere nel Cilento

vacanza tra yoga, natura e cultura

PROGRAMMA 26 luglio - 1 agosto 2020

domenica

- 16.00 - 18.30 accoglienza e sistemazione partecipanti
18.30 - 20.00 **pratica yoga, meditazione e rilassamento**
20.30 cena in agriturismo

lunedì

- 7.30 - 9.00 **risveglio energetico, yoga e rilassamento**
9.00 - 10.00 colazione
10.00 - 17.30 **escursione Gole del fiume Calore**
17.30 - 19.00 **pratica yoga e meditazione**
19.00 - 21.00 rientro e relax
21.00 **cena nel borgo antico di Altavilla Silentina**

martedì

- 8.00 - 9.30 **risveglio energetico, yoga e rilassamento nel Parco Naturale "La Foresta"**
9.30 - 10.30 colazione
10.30 - 13.00 **passeggiata nel borgo di Altavilla Silentina**
13.30 - 14.30 pranzo in agriturismo
14.30 - 18.30 relax in piscina
18.00 - 19.30 **pratica yoga e meditazione**
20.00 - 21.00 cena in agriturismo
21.00 **passeggiata nel centro storico e visita al castello di Agropoli**

mercoledì

- 7.30 - 9.00 **risveglio energetico, yoga e rilassamento**
9.00 - 10.00 colazione
10.00 - 17.00 **visita Museo Dieta mediterranea e passeggiata in spiaggia a Pioppi (Bandiera Blu di Legambiente)**
18.30 - 20.00 **pratica yoga e meditazione**
20.30 cena in agriturismo

giovedì

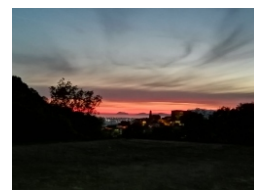
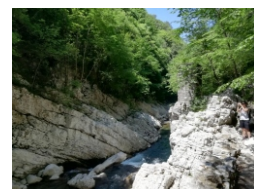
- 7.30 - 9.00 **risveglio energetico, yoga e rilassamento**
9.00 - 10.00 colazione
10.00 - 12.30 **escursione grotte di Castelcivita e al fiume Calore**
13.00 - 14.00 pranzo in agriturismo
15.30 - 17.00 **visita caseificio**
17.00 - 19.00 **visita Parco Archeologico di Paestum**
19.00 - 20.00 **meditazione all'ombra dei templi di Paestum**
20.30 cena in agriturismo

venerdì

- 7.30 - 9.00 **risveglio energetico, yoga e rilassamento**
9.00 - 10.00 colazione
10.00 - 17.00 **visita al borgo di Castellabate e passeggiata in spiaggia**
18.30 - 20.00 **pratica yoga e meditazione**
20.30 **cena e serata cilentana con musica e balli**

sabato

- 7.30 - 9.00 **risveglio energetico, yoga e rilassamento**
9.00 - 10.00 colazione
10.30 saluti



quota di partecipazione:

- € 560,00 in camera tripla
- € 600,00 in camera doppia
- € 750,00 in camera singola

per dettagli e approfondimenti visita il sito www.dovevado.org

prenotazioni entro il 30 giugno 2020...
affrettati, posti limitati!

info e prenotazioni

+39 349 7376849 @info@dovevado.org  dovevado.org