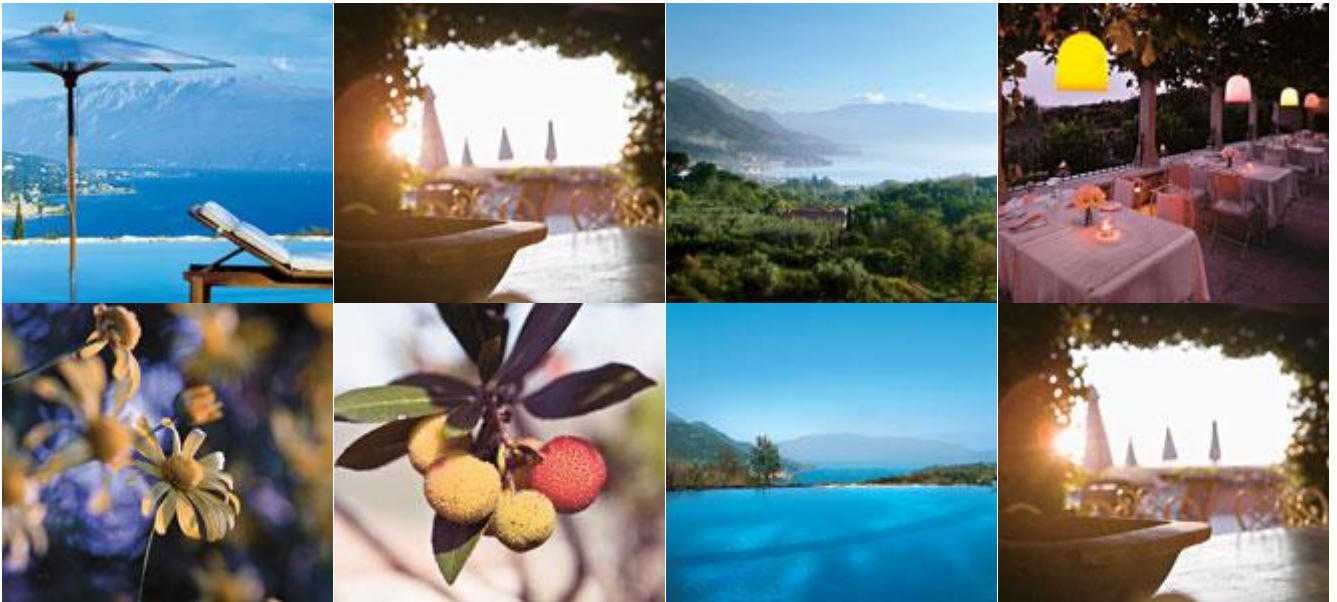


HYVINVOINTIMATKA MINDFULNESS JA PILATES-TEEMALLA SALÓÓN UPEAN GARDA-JÄRVEN MAISEMIIN 8.-12.5.2018



Lähde nauttimaan kauniista maisemista, italialaisista herkuista, kiireettömästä tunnelmasta ja rentouttavasta ohjelmasta.

Siihen Garda- järven ympäristö tarjoaa meille ainutlaatuiset puitteet. Järveä ympäröivät vuoren rinteet, joissa kasvaa syppesestä ja oliivipuita.

Majoitumme ylliseen Villa Arcadioon (www.hotelvillaaudio.it), joka on suomalaisomistuksessa. Hotelli on restauroitu viimeistä piirtoa myöten upeaksi lomaviettäpaikaksi 1300-luvulta peräisin olevasta luostarista.

Aamut alkavat pilates-harjoituksilla ja erilaisilla tietoisien läsnäolon (Mindfulness) harjoituksilla, jonka jälkeen nautimme aamiaista vaikka upeassa puutarhassa. Aamiaisen jälkeen valmistaudumme päivän ohjelmaan, joka on suunniteltu niin, että aikaa jää myös upeasta lomaviettäpaikasta nauttimiseen, viipyilemiseen, oleiluun... tai shoppailuun. Hotellin omistajan Jaana Nakaran vieraina saamme kokea tuulahduksen yllisyyttä vanhan luostarin rauhallisessa ympäristössä. Illalliset syömme hotellin ravintolassa, jossa jokainen ruokalaji on valmistettu aina vuodenaikaan kuuluvista tuoreista tuotteista, joita säestävät parhaimmilla paikallisilta viiniviljelijöitä saapuvat viinit. Ravintolan pöydät on sijoitettu kauniiseen sisäsaliin, veranalle tai ihastuttavalle terassille vehreyden keskelle, josta on suggestiivinen näköala ympäröivään puutarhaan.

Matkaohjelma:

1 pvä: Saapuminen Milanon kentälle (Finnairin lento Milanossa 10.05)

- Vierailu kuohuviinitalalla Franciacortan viinialueella (sisältäen viinin maistelua ja kevyen lounaan
- transfer ja majoittuminen Villa Arcadioon
- tervetulomalja terassilla
- yhteinen tyypillinen italialainen illallinen

2 pvä

- pilates- tai kehonhuolto- ja mindfulnessharjoitus
- aamiainen
- patikointi San Michelen vuorella (bussikuljetus vuorelle, patikointi maatilalle, jossa omakustanteinen lounas halutessa), patikointi yhteen suuntaan n. 1 ½-2 tuntia
- paluu hotellille, saunomista, uimista, rentoutumista
- illallinen terassilla

3 pvä

- aamiainen
- pilates- tai kehonhuolto ja mindfulness- harjoitus
- patikointi Salóón, josta nousemme veneeseen ja menemme Gardoneen



- Vierailemme André Hellerin , itävaltalaisen ”monitaitelijan“, Botaanisessa puutarhassa, jossa yhdistyvät kasvimaailma ja meditatiivinen taide. (www.hellergarden.com)
- paluu Salóón ja mahdollisuus ostoksille (omaa aikaa Salóssa)
- patikointi hotellille
- saunomista, uimista, rentoutumista, illallinen hotellilla

4 pvä

- pilates- tai kehonhuolto ja mindfulnessharjoitus
- bussilla Tignaleen
- patikointi pyhää polkua pitkin luostariin
- lounas matkalla (omakustanne)
- saunomista, uimista, rentoutumista
- illalla syömmme viimeisen yhteisen aterian puutarhassa kynttilöiden valossa oliivilehdossa

5 pvä

- lempeä jooga- ja mindfulnessharjoitus
- aamiainen
- aikaa ostoksille (mahdollisesti Outlet-myymälöissä Milanossa)
- kuljetus lentokentälle (Finnairin lento lähtee 19.25)

Hinta/hlö: 838 € (+200 € varausmaksu)

Hintaan sisältyy:

- Kuljetukset lentokentältä hotelliin ja takaisin
- Majoitus jaetussa kahden hengen huoneessa
- Runsas ja herkullinen buffet aamiainen, illalliset hotellilla
- Ohjelma, sekä retket ja opastukset

Lisämaksusta:

- Lennot (Milano) ja mahdolliset lentokenttäkuljetukset Suomessa
- Muut ateriat, ruokajuomat illallisilla ja mahdolliset omat retket

Maksu- ja peruutusehdot sekä muut ehdot:

- Matka toteutuu, jos vähintään 10-12 lähtijää.
- Varausmaksu 200,- tulee suorittaa 14 vrk;n kuluessa varauksesta. Sen jälkeen varauksesta tulee sitova ja varausmaksua ei palauteta, jos asiakas peruuttaa lähdön.

Suosittamme aina mukaan lähtijöitä ottamaan vakuutusyhtiöstään sairaus ja peruutusturvavakuutuksen, joka korvaa heille peruutuksista aiheutuneet kulut sairauden ja tapaturman osalta.

Matkalla mukana mindfulness- ohjaajana Anita Hedman (FM), psykoterapeutti, mindfulness-ohjaaja Pilates- ja kehonhuolto- ohjaajana Teija Pihkola, fysioterapeutti ja psykoterapeutti

Retkioppaana matkalla hotelliin omistaja Jaana Nakari

Ilmoittautumiset Anita Hedman (anihedman@gmail.com) 050-3074006 (www.muutosvalmennusheda.fi) tai Teija Pihkola (teija.pihkola@netti.fi) 040-5480476

Tervetuloa matkalle mukaan toivottaa Teija ja Anita!