

FORNI DI SOPRA - UD  
07 > 14 SETTEMBRE 2019

# YOGA

E MEDITAZIONE TRA LE DOLOMITI



RELAX E BENESSERE

Una settimana nel cuore del Parco Naturale delle Dolomiti Friulane, circondati dalla maestosa energia delle montagne e immersi nella bellezza della Natura.

FABIA DE MARTINO - CLAUDIA PANTALEO

POSTA  
HOTEL  
\*\*\*

HOTEL POSTA / Via Nazionale, 174 • 33024 Forni di Sopra (UD) • ITALY / Tel. +39 0433 88423 • info@hotelposta.org / WWW.HOTELPOSTA.ORG

## YOGA

E MEDITAZIONE TRA LE DOLOMITI

### PROGRAMMA

SAB

07

- Arrivo in Hotel
- Sistemazione camere
- Pomeriggio libero
- Ore 18.30 - Cerchio di apertura e presentazione delle attività
- Cena

DOM

08

- 7.00 > 7.30 - Pranayama e Meditazione
- 7.30 > 9.00 - Yoga
- Colazione
- Dalle 10.00 - Trattamenti olistici in giardino con Elisa\*
- Pranzo
- 18.00 > 19.30 - Yoga
- 19.30 > 20.00 - Mantra
- Cena
- Serata di diapositive con la Guida Alpina Mario Cedolin

LUN

09

- 7.00 > 7.30 - Pranayama e Meditazione
- 7.30 > 9.00 - Yoga
- Colazione
- 10.30 - Escursione Sensoriale con Laura e Pierino
- Pranzo
- 18.00 > 19.30 - Yoga
- 19.30 > 20.00 - Mantra
- Cena
- Serata libera

MAR

10

- 7.00 > 7.30 - Pranayama e Meditazione
- 7.30 > 9.00 - Yoga
- Colazione
- Dalle 10.00 - Trattamenti olistici in giardino con Elisa\*
- 18.00 > 19.30 - Yoga
- 19.30 > 20.00 - Mantra
- Cena
- 21.00 - Conferenza: I Fiori Australiani

MER

11

- 7.00/7.30 - Pranayama e Meditazione
- 7.30/9.00 - Yoga
- Colazione
- In mattinata - Il Mercato del Mercoledì
- Grigliata vegetariana in giardino
- Dalle 14.00 - Riflessologia plantare in giardino con Elisa\*
- 18.00/19.30 - Yoga
- 19.30/20.00 - Mantra
- Cena
- History Telling con Laura e Pierino

GIO

12

- 7.00 > 7.30 - Pranayama e Meditazione
- 7.30 > 9.00 - Yoga
- Colazione
- Ore 10.00 - Partenza per Sauris
- Visita al Museo etnografico
- Visita alla tessitura
- Visita alla Chiesa di San Lorenzo
- Pranzo al sacco (vegetariano)
- 18.00 > 19.30 - Yoga
- 19.30 > 20.00 - Mantra
- Cena
- 21.00 - Conferenza: Conosciamo i Funghi medicinali Telling con Laura e Pierino

VEN

13

- 7.00 > 7.30 - Pranayama e Meditazione
- 7.30 > 9.00 - Yoga
- Colazione
- Ore 10.00 - Visita guidata ai musei etnografici e alla Chiesetta di San Floriano con AnnaLuigia
- Pranzo
- Dalle 14.00 - Riflessologia plantare in giardino con Elisa\*
- 18.00 > 19.30 - Yoga
- 19.30 > 20.00 - Mantra
- Cena
- Cerchio di chiusura

SAB

14

- 7.00 > 7.30 - Pranayama e Meditazione
- 7.30 > 9.00 - Yoga
- Colazione
- Pranzo a base di funghi
- Partenza

\* 1 ora € 40.00; 1/2 ora € 20.00 su prenotazione

07 > 14 SETTEMBRE 2019 - FORNI DI SOPRA - UD

## YOGA

E MEDITAZIONE TRA LE DOLOMITI

Euro 755.00

a persona comprensivo di:

- 7 giorni di pensione completa (escluse bevande) comprensivi dell'utilizzo dell'area benessere del nostro giardino
- 7 giorni di seminario esperienziale
- Attività descritte nel programma
- Trasporto A/R Mestre > Forni di Sopra / Forni di Sopra > Mestre (€ 60.00 da scorporare dal prezzo del pacchetto se non necessario)
- Camera doppia uso singola + € 10.00 al giorno a persona
- La camera singola ad 1 letto non ha supplementi
- Bambini: riduzione in base all'età da concordare all'atto della prenotazione
- Caparra richiesta all'atto della prenotazione € 200

#### INFO E PRENOTAZIONI

HOTEL POSTA  
Via Nazionale, 174 • 33024 Forni di Sopra (UD) • ITALY  
Tel. +39 0433 88423 • info@hotelposta.org  
WWW.HOTELPOSTA.ORG