

# YOGA, LAVANDA E TREKKING

Evento dedicato alla combinazione della pratica dello yoga con il trekking

Wellness  
TOUR

MYTINERE  
VIAGGI  
E  
ESPLORA

## 3-4 Luglio 2021

Un weekend nel meraviglioso contesto dei campi di **lavanda di Sale San Giovanni**, in Piemonte, dove praticheremo tra il profumo e la bellezza dei rinomati fiori viola. Ci sposteremo poi a Scagnello, comune della vicina **Val Mongia**, dove l'eco-agriturismo "La Botalla" ci ospiterà per continuare le pratiche yogiche e per assaporare **cibo e prodotti locali km0**, direttamente dalla loro azienda agrituristica. Il giorno successivo, dopo lo yoga del mattino, una guida escursionistica ci accompagnerà in un **trekking**, facendoci scoprire il territorio montano locale. Durante la camminata, saranno previste delle soste per una **pratica di hatha yoga ed una meditazione nella natura**.



**179€**  
PERSONA  
(CAMERA DOPPIA)

## CONTATTI

+39 011 9032547  
+39 392 927 68 68 (Whatsapp, Telegram)

info@wellnesstour.it  
www.wellnesstour.it

WELLNESS TOUR  
#wellnesstourorbassano

@wellnesstouradv  
#wellnesstouradv

## LA QUOTA INCLUDE

Soggiorno di una notte presso eco-agriturismo "La Botalla" a Scagnello (CN)

Rinfresco di benvenuto, cena, colazione e lunch box

Tutte le esperienze di yoga e meditazione

Guida escursionistica

Degustazione presso l'azienda agricola "La Botalla" a Scagnello (CN)

Assicurazione medica

La quota **NON INCLUDE** tutto quanto non espressamente indicato ne "La quota include".

Il presente programma può essere soggetto a variazioni, sia prima che in corso di viaggio, in base al clima e alle disposizioni Ministeriali legate alla situazione attuale

# YOGA, LAVANDA E TREKKING

Evento dedicato alla combinazione della pratica dello yoga con il trekking

Wellness  
TOUR

MYTINBRE  
VIAGGI  
E  
ESPLORA

179€  
PERSONA  
(CAMERA DOPPIA)

## ESPERTO

**Marco Gallo - Maestro di Yoga**

RYT250/PLUS yoga alliance certified **fondatore di "SEMPLICEMENTE YOGA"** di Asti

## PROGRAMMA

# GIORNO 1

**H 10.00 | Ritrovo a Sale San Giovanni presso Cappella di Sant'Anastasia (possibilità di parcheggio)**  
**N.B Il trasporto sarà con mezzi propri**

Da questo punto un breve percorso conduce ai campi di lavanda

**H 11:00 | Pratica di hatha yoga nei campi di lavanda**

Al termine della pratica, tempo libero a disposizione per ammirare il paesaggio che ci circonda

**H 13.00 | Pic-nic campagnolo organizzato dallo Staff**

**H 14.30 | Meditazione guidata, con olio essenziale di lavanda**

**H 15.30 | Partenza per Scagnello**

Durata del tragitto circa 30 minuti

**H 16.00 | Check-in e aperitivo di benvenuto**

**H 17.00 | Pratica di hatha yoga**

**H 19.00 | Cena in struttura**

**H 22.00 | Meditazione serale**

## NOTA BENE

Non ci sono particolari difficoltà, il seminario è adatto a persone adulte.

Si consiglia un abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica o trekking per le passeggiate in natura. Tappetino e coperta/plaid per le pratiche di yoga e meditazione (in caso ne siate sprovvisti chiedete info all'organizzatore)

# YOGA, LAVANDA E TREKKING

Evento dedicato alla combinazione della pratica dello yoga con il trekking

Wellness  
TOUR

MYTINBRE  
VIAGGI  
E ESPLORA

## ESPERTO

**Marco Gallo - Maestro di Yoga**

RYT250/PLUS yoga alliance certified **fondatore di "SEMPLICEMENTE YOGA"** di Asti

**179€**  
PERSONA  
(CAMERA DOPPIA)

## PROGRAMMA

# GIORNO 2

### H 08.00 | Pratica di Surya Namaskara, il saluto al sole

Altamente energizzante, riequilibra tutti i chackra, viene praticata come tradizione dell'apertura verso un nuovo giorno

### H 09:30 | Colazione presso la struttura

### H 10.30 | Partenza a piedi dalla struttura per un percorso di trekking

Durante il percorso ammireremo il territorio circostante e proseguiremo con lo stacco dalla frenesia della quotidianità. Il **percorso durerà 4 ore** e saremo accompagnati da una **guida escursionistica locale**. Durante il trekking è prevista una pratica di meditazione pranayamica e **pin-nic** nella natura

### H 14.30 | Ritorno in struttura e tempo per rilassarsi

### H 15.30 | Pratica di hatha yoga dedicata alla sequenza di Rishikesh

Al termine della pratica, tisana, torte e biscotti locali

### H 17.30 | Saluti

Momento conclusivo per Domande aperte, feedback, curiosità e saluti

## NOTA BENE

Non ci sono particolari difficoltà, il seminario è adatto a persone adulte.

Si consiglia un **abbigliamento comodo** e scarpe da ginnastica o trekking per le passeggiate in natura. **Tappetino e coperta/plaid** per le pratiche di yoga e meditazione (in caso ne siate sprovvisti chiedete info all'organizzatore)