

# Ritroviamo il nostro ritmo a Palma

8-12 giugno 2016

Rincontra i tuoi **ritmi** distendi il tuo viso, alleniamoci attingendo dalle energie che rilascia quest'isola delle Baleari.

In uno dei palazzi storici più belli nel cuore di Palma , un corso intensivo nel rispetto della ricerca dei **ritmi** di ciascuno di noi.

## Programma dettagliato

### Mercoledì 8 giugno

H16.35 salvo ritardi -arrivo per chi vola con Ryanair da Roma .

Transfer presso l'appartamento Aeroporto-Palma.

Accoglienza sistemazione nelle stanze .

H19-20 primo relax con Gyrokinesis - Giulia Crucitti

Serata libera

### Giovedì 9 giugno

Risveglio lento colazione

H 10-11:30 rilassiamo il nostro viso alleniamoci sorridendo con FOCUSING FACE - Alessandra De Castro

Fino alle h19 giornata libera

Possibilità di visitare la città o andare al mare

H19-20 Gyrokinesis - Giulia Crucitti

Serata libera

### Venerdì 10 giugno

Risveglio lento colazione

H 10-11:30 curiosiamo tra le espressioni del nostro viso FOCUSING FACE - Alessandra De Castro

Fino alle h19 giornata libera

Possibilità di visitare la città o andare al mare o in montagna

H19-20 Gyrokinesis -Giulia Crucitti

H21:30 concerto con l'Hang di Stefano Grossi sorseggiando nel patio un bicchiere di vino tinto biologico maiorchino

### Sabato 11 giugno

Risveglio lento colazione

H 10-11:30 FOCUSING FACE - Alessandra De Castro

Possibilità di una gita di gruppo alla Alberca antica possession con acquedotto romano con passeggiata e meditazione (previsto la possibilità di pranzo al sacco con rimborso spese per trasporto e pranzo forfait)

Se le adesioni sono al 100% si può optare per prevedere la lezione di Gyrokinesis presso questa residenza

Rientro a Palma

Serata libera/lettura nel Patio a cura di Stefano Grossi

## **Domenica 12 giugno**

Risveglio lento colazione

H 10-11:00 FOCUSING FACE - Alessandra De Castro

Organizzazione bagaglio rilascio appartamento

Transfer Palma-aeroporto

Rientro a Roma con volo RYANAIR 13:55

Ricordiamo che su prenotazione si possono effettuare i seguenti trattamenti:

KOBIDO	50e
SHIATSU	40e
RIFLESSOTERAPIA AL PIEDE	40e
MASSAGGIO AYURVEDICO YOGA	65e
YAMUNA BODY ROLLING individuale	25e
FIT&FACE individuale	25e

## **Condizioni e quote di partecipazione**

Pacchetto completo 280 €\* comprende:

soggiorno e prima colazione (4 notti)

corso di Focusing Face (4 lezioni)

lezioni di Gyrokinesis (4 lezioni)

la serata di musica con Hang e vino tinto maiorchino biologico

Per chi vuole frequentare singolarmente le lezioni:

pacchetto Focusing Face (4 lezioni) 70€ / a ingressi 20€

pacchetto Gyrokinesis (4 lezioni) 70€ / a ingressi 20€

serata musica hang & vino 15€

serata lettura in Italiano

Gita alla Alberca costo da definire



Trasferimento aeroporto-palma da costo da definire

Il pagamento viene effettuato con un acconto entro il 10 aprile 80€

Entro il 10 maggio versamento del 50% 140€

Saldo entro il 6 giugno 60€

In caso di disdetta effettuata entro 30gg dalla partenza si restituisce il 70% dell'intera quota del pacchetto

Per disdette effettuata entro 15 gg dalla partenza si restituisce il 50% dell'intera quota del pacchetto

Per disdette effettuata entro 7 gg dalla partenza si restituisce il 20% dell'intera quota del pacchetto

Per disdette effettuata a meno 7 gg dalla partenza si restituisce il 5% dell'intera quota del pacchetto

*Ti aspettiamo a Palma*

\*La quota di partecipazione comprende la tessera associativa Apagio Asd (CSEN-CONI comprensiva di assicurazione con presentazione del certificato medico)

La quota di partecipazione richiesta non è da intendersi come pagamento di un servizio ma come contributo dei soci per coprire le spese organizzative e di gestione dell'evento.

La quota di partecipazione non comprende il viaggio, i pasti e quanto non espressamente previsto.