

## YOGA E NATURA NELLE MARCHE

Dal 29 agosto al 1 settembre 2024

### 29 Agosto – 1° Settembre 2024

Goditi una vacanza di totale relax e immersione praticando Yoga in compagnia. Sarai guidato da Maestre professioniste attraverso un percorso olistico, nello splendido scenario di un'antica country house del 1.300, immersa nel verde delle colline marchigiane. Quattro giorni per scoprire la natura con passeggiate immersi nel verde intorno ai piccoli borghi di Fiorenzuola di Focara, Gradara, Montefabbri e infine Urbino.



#### 29/08/2024 – BENVENUTI IN COUNTRY HOUSE! PRIMA LEZIONE YOGA DI GRUPPO

Arrivo in country house, immersa nelle colline del Montefeltro. Sistemazione nelle camere e merenda di benvenuto. Vi diamo il benvenuto con la prima sessione di Yoga in gruppo (Hatha e Hatha Flow Yoga) alle ore 18,00. Cena libera (possibilità di cenare con menù à la carte in country house). Pernottamento.

### 30/08/2024 – YOGA MATTUTINO. IL PARCO DEL MONTE SAN BARTOLO E GRADARA.

La mattinata inizia con una pratica di Yoga mattutina alle ore 07:15 (Hatha e Hatha Flow Yoga) con chiusura in aromaterapia, una vera spinta propulsiva per affrontare la giornata. Colazione e avrete poi tutta la giornata per scoprire il territorio. La mattina sarà dedicata alla camminata alla scoperta del Parco del San Bartolo, la nostra guida naturalistica vi accompagnerà alla scoperta di questo parco tra borghi storici e panorami unici sul mare per immergersi in questo luogo speciale ed unico nella riviera Adriatica, con i piccoli borghi di Fiorenzuola di Focara e Casteldimezzo. Dopo un breve trasferimento in auto, il pranzo a Gradara. Nel pomeriggio visita libera del borgo e del suo splendido Castello. Cena libera. Pernottamento in country house.



### 31/08/2024 – MONTEFABBRI E LA PANCHINA PANORAMICA. URBINO. YOGA DINAMICO.



Colazione e un minuto d'auto sino a Pontevecchio, dove inizia un facile percorso di camminata circondati da uno splendido panorama sino all'antico borgo di Montefabbri, uno de "I Borghi più belli d'Italia". Prima del rientro, vi suggeriamo una sosta per ammirare il panorama sulla Big Bench (un delle panchine giganti sparse per l'Italia). Dopo il rientro in country house, 15 minuti in auto e sarete ad Urbino per un light lunch a base di prodotti del territorio e pomeriggio libero per visitare la bellissima cittadina patrimonio mondiale dell'UNESCO. Rientro in country house per l'attività Yoga alle ore 17:30 (Hatha

Yoga). Cena in locanda tipica specializzata nelle cotture alla brace dalla carne alle verdure. Rientro in country house e pernottamento.

### 01/09/2024 – YOGA DINAMICO E SALUTO FINALE

Per chi lo desidera, la giornata inizia con l'ultima pratica mattutina di meditazione e Yoga dinamico con chiusura in aromaterapia (non inclusa nel pacchetto, supplemento su "La nostra offerta"). Colazione e saluto a tutti i partecipanti. Fine dei servizi.

## QUOTA DI PARTECIPAZIONE : € 505,00

Quota per accompagnatore\* € 350,00

Supplemento lezione Yoga facoltativa ultimo giorno (minimo 3 partecipanti) € 55,00

*\*comprende tutti i servizi indicati ne "la quota comprende", eccetto la partecipazione a tutte le sessioni Yoga e meditazione.*

Supplemento per sistemazione in camera doppia uso singola: € 110,00

### LA QUOTA COMPRENDE:

- Sistemazione presso Ca' Virginia Country House, una splendida country house immersa nel verde, con trattamento di camera e colazione – 3 notti in camera doppia;
- Merenda di benvenuto;
- Pranzo a Gradara con piadina, dolce e un calice di vino (altre bevande escluse);
- Light lunch a Urbino con prodotti km.0 (calice di vino e tagliere degustazione);
- Cena in locale tipico (bevande escluse);
- n. 3 lezioni Yoga e meditazione di 1h30 come da programma, dirette da istruttrici professionali. Le Maestre Yoga effettueranno le lezioni esclusivamente per il nostro gruppo.
- Mappa GPS del percorso di camminata a Montefabbri (percorso ad anello di 6km andata e ritorno, difficoltà medio/facile);
- Guida naturalistica per l'escursione in gruppo sul Monte San Bartolo



### LA QUOTA NON COMPRENDE:

- Trasporti: consigliamo di raggiungere le località con auto propria;
- Tutto quanto non indicato ne "la quota comprende"
- Tassa di soggiorno (attualmente non applicata)

### INFORMAZIONI TECNICHE:

*Il gruppo sarà composto da un massimo di 9 persone partecipanti alle attività per garantirvi una migliore interazione con il gruppo e con le nostre Istruttrici.*

Le attività saranno effettuate da Maestre Yoga qualificate e si svolgeranno nel parco della struttura o nelle sale interne della country house in caso di maltempo.

Per Yoga dinamico intendiamo attività praticabili da tutti legate alla disciplina Hatha Yoga. Al termine delle sessioni si tiene un momento di aromaterapia: le Maestre Yoga lasciano delle gocce di oli essenziali sulle mani usate per una pratica di Pranayama, a cui seguirà un automassaggio o massaggio in coppia delle mani.

Per le lezioni Yoga consigliamo un abbigliamento comodo sportivo (tuta e maglietta). Per chi lo possiede, può portare il proprio tappetino. In alternativa le nostre Maestre ve lo forniranno per svolgere le lezioni.

Per le camminate consigliamo un abbigliamento sportivo e scarpe da ginnastica o trekking.

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI CON VERSAMENTO QUOTA DI PARTECIPAZIONE IBAN IT03A087491200200000506127  
INTESTATO VIAGGINMENTE SRL. CAUSALE NOME + COGNOME + MARCHE 29\08\2024