

# Settimana Ambientalista

17 - 24 Maggio



**ALASSIO 2025**

# SETTIMANA AMBIENTALISTA

DAL 17 AL 24 MAGGIO 2025

PRESSO LA RESIDENZA AL MARE DI ALASSIO

Sarà una settimana all'insegna del relax e dell'armonia, per coltivare le nostre energie migliori.

## TARIFE RESIDENZA AL MARE

### A persona in pensione completa:

dal pranzo del giorno di arrivo alla colazione del giorno di partenza

- **497,00 € in camera doppia (71,00 € giornalieri)**
- **567,00 € in camera singola (71,00 € giornalieri + 10,00 € suppl. singola)**

Sconto 20% terzo letto adulto.

Tassa di soggiorno come da regolamento comunale (salvo variazioni 7,50 € a persona per l'intero soggiorno)

### SUPPLEMENTI GIORNALIERI A CAMERA (su richiesta)

Standard fronte mare	10,00 €
Superior	20,00 €
Superior Singola	10,00 €
Superior Fronte Mare	25,00 €

### INCLUSO NEL PREZZO

- Acqua purificata in caraffa
- Ristorante con tavoli riservati al gruppo
- Serate cinema ed eventi sportivi (sky sport e Dazn)
- Spiaggia attrezzata e non assegnata

## PROGRAMMA DELLA SETTIMANA DA DOMENICA 18 A VENERDÌ 23

### La mattina dalle 8:45 alle 9:45:

### Qi Gong all'aperto con Marina

Il qi-gong è una tecnica corporea molto antica della tradizione cinese per coltivare la flessibilità e l'elasticità, rilassare la mente e migliorare la coordinazione e la salute in generale. Gli esercizi sono adatti a tutti e non presentano difficoltà né controindicazioni. Si consiglia un abbigliamento comodo.





## Tutti i pomeriggi 18:00 - 18:45: Tecniche di rilassamento con Elena

Completano la nostra proposta due attività stimolanti di cui daremo tempi e orari degli incontri:

### Il guasha ti fa bella

Tecnica manuale per il trattamento del viso con la magica pietra di giada dell'antica tradizione cinese, ancora molto utilizzato, per dare lucentezza alla pelle, stimolare la micro circolazione, spianare le rughe.

Materiali a nostra cura.

Conduce: Marina Silvani



### Power wish

Attira i tuoi desideri. Un metodo che svela i segreti della luna per trovare la felicità e vivere in armonia con l'universo.

Conduce: Elena Carbone



## Quota di partecipazione alle attività della settimana:

€ 120 iscritti gruppo Ambientalista

€ 140 aggregati

### Servizio Autopullman

Andata: partenza da Milano ore 7:00 in via Paleocapa (MM1/MM2 Cadorna).

Arrivo alla Residenza al Mare ore 10:30 circa

Ritorno: partenza dalla Residenza al Mare alle ore 11:30 circa.

Arrivo a Milano Via Paleocapa alle ore 15:00 circa

Costo del servizio:

solo andata o ritorno 45,00 €

andata e ritorno 80,00 €

Posto auto 7 € giornalieri (solo per chi soggiorna)

Si prega di comunicare **entro il 31 MARZO 2025** la propria adesione al capogruppo Marina Silvani dando eventuale adesione per il servizio pullman. Per info tel. 338 3287040 Marina.