



Settimana Ambientalista

23 - 30 Maggio



ALASSIO 2026

SETTIMANA AMBIENTALISTA

DAL 23 AL 30 MAGGIO 2026

PRESSO LA RESIDENZA AL MARE DI ALASSIO

Sarà una settimana di pratiche per il benessere, relax e buone relazioni da coltivare per espandere ed elevare le nostre energie migliori.

TARIFFE RESIDENZA AL MARE

A persona in pensione completa:

518,00 € in camera doppia (74,00 € giornalieri)

per gli Aggregati: 560,00€

588,00 € in camera singola (74,00 € giornalieri + 10,00 € suppl. singola) per gli Aggregati: 630,00€

Sconto 20% terzo letto adulto

SUPPLEMENTI GIORNALIERI A CAMERA (su richiesta)

Standard fronte mare 10,00 €

Superior 20,00 €

Superior Singola 20,00 € (supplemento singola compreso)

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)

EXTRA

- Tassa di soggiorno 7,50 € a persona per l'intero soggiorno

PROGRAMMA DELLA SETTIMANA

LE ATTIVITÀ INIZIANO DOMENICA 24

Dalle 8:45 alle 9:30

QiGong in terrazza con Marina

il qigong è una pratica corporea della tradizione cinese per coltivare flessibilità e vitalità e stare bene dentro e fuori.

Gli esercizi proposti sono adatti a tutti, si consiglia abbigliamento comodo.

Dalle 18:00 alle 18:45

Tecniche di rilassamento con Elena





Attività che svolgeremo secondo tempi e orari che vi comunicheremo:

Introduzione alla riflessologia del piede

i nostri piedi sono una mappa; impariamo a conoscere le zone riflesse e a massaggiarle.

I cibi dell'estate

Quali sostengono meglio la nostra energia secondo i principi della dietetica cinese.

E altre sorprese...

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 2026** la propria adesione al capogruppo Marina Silvani dando eventuale adesione per il servizio pullman. Per info tel. 338 3287040 Marina.



- 叶酸补充剂0.4毫克/天
- 血液严重者在医生指导下补充铁剂
- 适度运动
- 每周测量体重，维持孕酮适宜增重
- 愉悦心情、充足睡眠
- 喝洁净水、少喝含糖饮料
- 准备母乳喂养
- 不吸烟、远离二手烟
- 不饮酒

