

# 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.

