



HOTEL AIRONE
del Parco & delle Terme

2 Settimane “Rebalance” (13 notti)



Percorsi detossinanti, alimentazione sana ed equilibrata, trattamenti benessere, attività fisica. Alle Terme San Giovanni e all'Hotel Airone per ritrovare il proprio equilibrio attraverso un soggiorno esperienziale legato alla cultura olistica, seguiti da personale altamente qualificato.

Durata: 2 settimane (13 notti)

Check-in: domenica

Check-out: sabato

I laboratori con la dietista, le escursioni di Nordic Walking, le sedute di yoga e pilates e i trattamenti benessere sono previsti nella mattinata, ma potranno subire modifiche in base alle necessità degli operatori o dei clienti. Sarà compito delle Terme San Giovanni recuperare la disponibilità degli operatori, concordare con loro il piano settimanale e comunicarlo al cliente.

DOMENICA: arrivo in hotel, accoglienza, aperitivo di benvenuto, cena

LUNEDÌ

- colazione leggera
- check-up iniziale, valutazioni abitudini alimentari, stato di salute, antropometrica. Costituzione gruppi max 10/15 persone
- escursione Nordic Walking
- 1° trattamento benessere (90')
- pranzo leggero
- pomeriggio libero
- cena secondo piano dietetico

MARTEDÌ

- colazione leggera
- pilates
- laboratorio "Mangiare in modo equilibrato"
- trattamento benessere (90')
- pranzo leggero
- pomeriggio libero
- cena

MERCOLEDÌ

- colazione leggera
- pilates
- trattamento benessere (90')
- pranzo leggero insieme
- pomeriggio libero
- cena

GIOVEDÌ

- colazione leggera
- escursione Nordic Walking
- yoga

- trattamento benessere (90')
- pranzo leggero
- pomeriggio libero
- cena

VENERDÌ

- colazione leggera
- pilates
- laboratorio "I prodotti della filiera corta"
- trattamento benessere (90')
- pranzo leggero insieme
- pomeriggio libero
- cena

SABATO E DOMENICA

- colazione
- giornata libera
- cena personalizzata

LUNEDÌ

- colazione leggera
- escursione Nordic Walking
- laboratorio "La pubblicità influenza le scelte alimentari"
- trattamento benessere (90')
- pranzo leggero insieme
- pomeriggio libero
- cena

MARTEDÌ

- colazione leggera
- pilates
- laboratorio "Aspetti psicologici legati al cibo"
- trattamento benessere (90')
- pranzo leggero insieme
- pomeriggio libero
- cena

MERCOLEDÌ

- colazione leggera
- escursione Nordic Walking
- yoga
- trattamento benessere (90')
- pranzo leggero insieme
- pomeriggio libero
- cena

GIOVEDÌ

- colazione leggera
- pilates
- laboratorio "Saper scegliere i cibi riduce lo spreco"
- trattamento benessere (90')
- pranzo leggero insieme
- pomeriggio libero
- cena

VENERDÌ

- colazione leggera
- escursione Nordic Walking
- colloquio individuale, rilascio cartella dietetica personalizzata
- trattamento benessere (90')
- pranzo leggero insieme
- pomeriggio libero
- cena

SABATO

- colazione
- check-out

COSTI

- Fino al 10/06 e dal 10/09: € 2.340,00
- Dall'11/06 al 08/07 e dal 03/09 al 09/09: € 2.730,00
- Dal 09/07 al 05/08 e dal 27/08 al 02/09: € 3.055,00
- Dal 06/08 al 26/08: € 3.510,00

Supplemento camera doppia uso singola: + 30%

Supplemento pranzo con menu dietista: € 15,00

Il programma "2 Settimane Rebalance" include:

- Kit benessere personalizzato all'arrivo in camera
- Sistemazione in camera doppia Classic per 13 notti
- Trattamento di Mezza Pensione
- Menù Personalizzato secondo le indicazioni della Dietista