

CROCIERA VEGANA YOGA

Dal 27 luglio al 03 agosto 2017

ALBATROS TOP BOAT in collaborazione con La Goletta SAN MARCO organizza CROCIERE VEGANE YOGA...NATURA SALUTE E RELAX...NAVIGANDO TRA LE ISOLE DELLA GRECIA IONICA.

Una crociera è la vacanza migliore per staccare dalla routine quotidiana e godere a 360 gradi dei benefici di vivere in mezzo al mare, visitando isole meravigliose, ricche di storia, tradizioni, natura e acque cristalline.

Lo scopo di questa settimana è prendersi cura del proprio corpo e della propria mente e il mare, la dieta vegana e lo yoga, renderanno possibile tutto questo.



PROGRAMMA DELLA SETTIMANA



Durante la settimana oltre a visitare affascinanti isole e godere del meraviglioso mare greco, sarà possibile gustare un ricco menu vegano e fare delle lezioni di yoga meditazione e pranayama

(Tecniche di respirazione) che saranno fatte sia in barca che in spiaggia e sono aperte a tutti con un'attenzione particolare alla postura (mattino e tramonto).

Le lezioni di yoga saranno eseguite dall'insegnante di yoga integrale (Certificata presso la scuola Samadhi di Firenze) Daniela Fusetti.

