

En WELLNESSresa för Hälsa och Balans

i Abruzzo 27 maj – 2 juni 2022

För dig som älskar att hälsosamt njuta och få balans i livet av träning för kropp och själ och möta andra likasinnade härliga kvinnor!!

Välkommen att tillsammans med oss och vår härliga coach Daniela Milovanovic uppleva fantastiska dagar i Pelle och Ingrid Holmertz fantastiska retreat i Abruzzo, Italien!

Förslag till ett "Preliminärt program" (vi förbehåller oss rätten att ändra det för att du ska få det allra bästa!):

Fredag 27 maj	Transfer (enl separat info) från Rom till Holmertz paradiset Lunch serveras vid ankomst Promenadträning i området Välkomstmiddag	Lunch, Middag
Lördag 28 maj	Morgonträning/Flexibilitet med Daniela Härlig Frukost Någon utflykt med aktivitet Lunch ute Tillbaka hem till Villalfonsina Vinprovning av vårt värddpar, Ingrid och Pelle, med introduktion till traktens druvor Middag	Frukost, Lunch, Middag
Söndag 29 maj	Morgonträning med Daniela Härlig Frukost Förmiddagsträning Lättare lunch Eftermiddagsträning Vi lagar Italiensk söndagsmiddag ihop	Frukost, Lunch, Middag
Måndag 30 maj	Morgonträning med Daniela Härlig frukost Förmiddagsträning Lunch Promenad på beachen? Eller cykling? Middag Föreläsning: Hälsa LIVET. Daniela coachar oss till bättre Hälsa	Frukost, Lunch, Middag
Tisdag 31 maj	Morgonträning med Daniela Härlig frukost Förmiddagsträning Lunch Eftermiddagsträning Vi utforskar Vasto och besöker några Enoteca med Italienskt tilltugg och vinprovning som blir vår middag (ingår inte i priset)	Frukost, Lunch
Onsdag 1 juni	Morgonträning med Daniela Härlig frukost Vi åker till Parco Naturale Majella Lunch i bergen Höghöjdsbana (olika svårighetsgrader) Tillbaka hem till Villalfonsina Middag	Frukost, Lunch; Middag
Torsdag 2 juni	Tidig frukost ev. i bussen Transfer till Rom (Flyg mot Arlanda avgår kl 11:30)	Frukost