

En WELLNESSresa för Hälsa och Balans i Abruzzo 19 – 26 maj 2024

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!):

Söndag 19 maj	Transfer (enl separat info) från Rom till Holmertz paradis via Santo Stefano . vi äter lunch (ingår inte) Hike (ca 45min) upp för Rocca Calasio Välkomstmiddag kl 20	Middag
Måndag 20 maj	Morgonträning/Flexibilitet med Daniela Härlig Frukost Förmiddagsträning med Daniela Lunch Eftermiddagsträning Introduktion av traktens viner med Ingrid och Pelle Middag	Frukost, Lunch, Middag
Tisdag 21 maj	Morgonträning med Daniela Härlig Frukost Förmiddagsträning Lunch Eftermiddagsträning Vi lagar middag ihop med Flavia	Frukost, Lunch, Middag
Onsdag 22 maj	Morgonträning med Daniela Härlig frukost Cykeltur utmed havet (eller promenad/bada på strand) Lunch på Bistro vid havet Vinprovning Middag	Frukost, Lunch, Middag
Torsdag 23 maj	Morgonträning med Daniela Härlig frukost Nationalparkspromenad utmed stranden Lunch Eftermiddagsträning Middag på en Trabocco (ingår inte)	Frukost, Lunch
Fredag 24 maj	Morgonträning med Daniela Härlig frukost Lunch Eftermiddagsträning Middag	Frukost, Lunch, Middag
Lördag 25 maj	Morgonträning Härlig frukost Shopping i lokal butik med Pelle Lunch Eftermiddagsträning Avskedsmiddag Packning med kvällsyoga	Frukost, Lunch, Middag
Söndag 26 maj	Tidig frukost ev. i bussen Transfer till Rom (Flyg mot Arlanda avgår kl 11:25)	Frukost