

FLOWING

la vacanza evento per gli amanti del Benessere

01-05 maggio 2024

witravel

FLOWING
PEOPLE IN WELLNESS

Dal 1 al 5 Maggio 2024

La vacanza evento per gli amanti del Benessere

Un viaggio olistico che unisce attività **wellness, yoga, pilates, fitness, arte, cultura e gastronomia** in un connubio armonioso.



Saracen Hotel & Congress Center**** Isola delle Femmine - Palermo



A partire da € 629,00

PRENOTAZIONI IMMEDIATE

Email: info@craleneacasaccia.it - Tel. 06.30484061 – Cell. 338.3125421

PAGAMENTI

RATEALI TRAMITE TRATTENUTA STIPENDIO E/O BONIFICI

ACCONTO

€ 200,00 A PERSONA

DOCUMENTI

CARTA D'IDENTITÀ

Dal 1 al 5 Maggio 2024, immergiti nel fascino del Saracen Hotel & Congress Center sull'Isola delle Femmine, Palermo, per una vacanza che unisce relax, attività wellness e divertimento in un ambiente unico.

“FLOWING” è un concetto che va oltre la tradizionale vacanza benessere.

Si tratta di un'esperienza olistica che integra attività wellness, yoga, pilates, fitness, arte, cultura e gastronomia per creare un equilibrio armonioso, trasformando il benessere in uno stile di vita completo e coinvolgente.

INCANTO MEDITERRANEO

L'incantevole Isola delle Femmine è la cornice perfetta per “FLOWING”. Con il Saracen Hotel & Congress Center situato tra il mare cristallino e la bellezza naturale, vivrai un benessere che si fonde con l'atmosfera unica dell'Isola.

Le giornate trascorse in questa location mozzafiato aggiungono un tocco di magia all'esperienza, rendendo ogni momento indimenticabile. Con camere confortevoli e una vista mozzafiato, ti immergerai in un rifugio di lusso per rigenerare corpo e mente.

GLI INSEGNANTI DI YOGA, MEDITAZIONE E MINDFULNESS

Nella vacanza evento Flowing avrai l'opportunità di incontrare i migliori insegnanti di yoga, meditazione e mindfulness pronti a guidarti in un percorso di benessere e consapevolezza.

La loro esperienza e passione per queste discipline ti aiuteranno ad approfondire la conoscenza di te stesso e a raggiungere uno stato di profondo relax e armonia interiore.

I nostri insegnanti sapranno adattare le loro lezioni alle tue esigenze, indipendentemente dal tuo livello di partenza. Grazie alla loro guida, acquisirai strumenti utili per migliorare la postura, la respirazione e la concentrazione, e sarai in grado di portare con te questi benefici anche dopo la fine della vacanza.

Scegli il tuo percorso di crescita interiore e lasciati guidare dalla passione e dalla competenza dei nostri insegnanti.



Programma 1-5 Maggio 2024

1° giorno, Mercoledì 1 maggio 2024

Trasferimento libero in hotel

14.30 Check-in e sistemazione nella camera riservata presso l'hotel SARACEN SANDS RESORT

18.00 Welcome: presentazione degli insegnanti, delle attività e breve introduzione allo yoga, storia e stili.

20.30 Cena in hotel

22.30 Intrattenimento a cura dello staff Flowing

2° giorno, Giovedì 2 maggio 2024

07.30 Cerimonia di purificazione:

antico rituale nato per purificare corpo e anima, eliminare energie negative e propiziare la buona sorte

08.30 Prima colazione in hotel

10.30 Power Vinyasa Yoga : forma dinamica in cui le asana sono collegate tra loro in modo armonico e fluido, una danza di pose e contro-pose in cui ogni movimento è legato al respiro.

11.30 Pilates fit-flow : pratica a corpo libero allenante , ritmica e divertente.

13.00 Pranzo in hotel

16.30 Seminario sui chakra con gli oli essenziali: Libera la tua energia! Unisciti a noi in un viaggio olistico che fonde la saggezza antica dei chakra con il potere curativo degli oli essenziali. Scopri come sbloccare il flusso energetico e ristabilire l'armonia dentro di te.

17.30 Tabata Yoga : potenzia corpo, mente e anima con questa lezione di power yoga che combina la pratica delle asana con l'allenamento ad intervalli ad alta intensità HIIT(High Intensity Interval Training)

18.30 Restorative Yoga: stile di yoga è profondamente rilassante e rigenerante; è una pratica meditativa che permette di calmare la mente, equilibrare il sistema nervoso e rilassare il corpo.

20.30 Cena in hotel

22.30 Intrattenimento a cura dello staff Flowing

3° giorno, Venerdì 3 maggio 2024

07.30 Breathwalking: ritrovare il benessere camminando Scopri il potere del 'Breathwalking' nel ritrovare il benessere attraverso il movimento. Unisciti a noi in una camminata consapevole, combinando respirazione e passo per ristabilire l'equilibrio interiore. Esplora la connessione mente-corpo in un'esperienza unica di movimento meditativo. Respira, cammina, ritrova il benessere

09.00 Prima colazione in hotel

10.30 Revival Fitness Party: Aerobic class alla portata di tutti per migliorare ritmo coordinazione resistenza e tono muscolare..pazzescamente allenante con la coinvolgente musica anni 90

11.30 Yogilates: la versatilità e la meravigliosa complessità dello yoga si fonde alla bellezza della precisione del metodo pilates in un'unica armoniosa e fluida lezione

13.00 Pranzo in hotel

16.30 Magia dei Colori: Laboratorio Art&Craft per Creare il Tuo Mandala Unico; Esplora la tua creatività e trova la serenità nel nostro laboratorio 'Arte Zen'. Partecipa al nostro workshop di creazione mandala, dove potrai dare vita a un capolavoro unico. Scopri il significato profondo dietro queste forme geometriche, immergiti nella meditazione creativa e porta a casa un'opera che riflette la tua armonia interiore. Un'esperienza unica di arte e benessere ti aspetta – unisciti a noi per un viaggio attraverso i colori e la simmetria!"

17.30 Zen Warrior : Lo yoga Zen Warrior, una forma di Odaka Yoga, in pratica è la sintesi del viaggio nel mondo dello yoga, dello zen e delle arti marziali, perché si basa proprio sui principi chiave dello yoga funzionale e può essere sintetizzato con il raggiungimento di una mente calma e fluida.

18.30 Yin yoga Relax : reagisci all'istinto di scappare cercando di restare e lasciare andare; scegli di essere un guerriero che affronta le difficoltà, i traumi e i pensieri che irrigidiscono corpo e mente.

20.30 Cena in hotel

Serata libera

4° giorno, Sabato 4 maggio 2024

07.30 Wake Up Yoga: Morning Vinyasa Flow stimolante lezione di Yoga del Mattino! Iniziamo la giornata con un invito speciale a prendervi cura del vostro benessere fin dai primi istanti del risveglio. Questa pratica mattutina vi offre un mix dinamico di movimenti delicati e respirazione consapevole, promettendo di caricarvi di energia positiva e di stabilire un equilibrio interiore che vi accompagnerà durante l'intera giornata.

09.00 Prima colazione in hotel

10.30 Armonia in Movimento: Mantra e Mudra per il Benessere un workshop che esplora l'armonia attraverso la fusione di movimenti fluidi, mantra ispirativi e mudra significativi. Un'opportunità unica di immergervi in una pratica che bilancia il corpo e la mente. Saremo guidati attraverso una sequenza che unisce il potere del movimento consapevole, l'energia dei mantra e la saggezza dei mudra. Un invito a scoprire e coltivare l'armonia interiore attraverso questa esperienza unica.

11.30 Zen Healing A Coppie : Zen Healing è una forma di massaggio spontaneo che nasce da due persone in contatto fisico tra loro. Il contatto scaturisce da un gioco di continui scambi di peso e dall'ascolto del respiro e del ritmo del cuore, trasformandosi in una relazione intima tra i due partner. Alla base di tutto vi è un grande lavoro di concentrazione che coinvolge tutti i sensi e porta a una profonda consapevolezza del linguaggio del corpo e delle emozioni.

Zen Healing è un bellissimo strumento per conoscere se stessi in relazione agli altri, per sviluppare la propria creatività e la capacità di comunicare a un livello profondo, al di là delle parole e dei contenuti verbali.

13.00 Pranzo in hotel

Pomeriggio libero per attività ed escursioni individuali

20.30 Cena in hotel

Serata libera

5° giorno, Domenica 5 maggio 2024

09.00 Prima colazione in hotel

10.00 Momento Mindset: Benvenuti al "Wellness Farewell"! Un'occasione speciale per concludere la nostra straordinaria vacanza benessere con positività e ispirazione. Questo momento di saluto sarà un passo sereno verso nuove avventure con Flowing

11.30 Rilascio delle camere e check-out

Trasferimento libero in aeroporto/porto/stazione ferroviaria



Tel. 06.30484061
Cell. 338.3125421



Email: info@craleneacasaccia.it



www.craleneacasaccia.it

Cral Enea Casaccia - Via Anaguillarese, 301 - 00123 Roma (RM)

NOTE INFORMATIVE E LEGALI

Qualora decidiate di aderire all'iniziativa pubblicizzata dal Fornitore, il Cral Enea Casaccia non potrà in nessun caso essere considerato intermediario o venditore del bene/servizio prescelto, in quanto il relativo contratto si perfezionerà direttamente con il Fornitore stesso. Nello specifico, il Cral Enea Casaccia riceverà un mandato con rappresentanza da parte di ciascun aderente all'iniziativa e procederà a prendere contatti con il Fornitore per procurare la stipulazione del contratto fra quest'ultimo e ciascuno degli aderenti. A tal fine, verrà sottoscritto un contratto di mandato fra il Cral Enea Casaccia ed i soggetti interessati all'iniziativa. Ne consegue che per qualunque contenzioso dovesse insorgere, così come per qualunque disservizio, mancanza di qualità, danno o simile, il Cral Enea Casaccia, in quanto mero mandatario del socio, non potrà mai essere ritenuto in alcun modo responsabile, dovendo sempre risponderne direttamente ed esclusivamente il Fornitore. Il socio rinuncia pertanto sin d'ora a muovere nei confronti del Cral Enea Casaccia rivendicazioni inerenti il bene/servizio che ha acquistato direttamente dal Fornitore.