

Movimento e relax nella natura

5-6 giugno 2010

Albergo Serpiano

con Emilia Tonolla Rosa
Associazione svizzera Gente sana

Gente Sana vi invita ad assaporare la leggerezza di corpo e spirito con un finesettimana di movimento e relax che si terrà sabato 5 e domenica 6 giugno all'Albergo Serpiano, adagiato su un terrazzo naturale nel cuore del Monte San Giorgio. L'offerta, oltre al pernottamento, cena e colazione, prevede due splendide escursioni accompagnate, nella regione del Monte San Giorgio e del Poncione d'Arzo. Per chi pratica il nordic walking sarà possibile partecipare con gli appositi bastoni e ricevere utili consigli dall'istrut-

trice Emilia Tonolla. Sono inoltre comprese una lezione di fitgym e una di acquagym che si terranno nelle infrastrutture del centro. Piscina, sauna, idromassaggio e bagno turco sono pure a libera disposizione degli iscritti. (A parte saranno invece da pagare eventuali prodotti scelti nell'ampia offerta Wellness dell'albergo - www.serpiano.ch).

L'offerta è indirizzata a chi ama la natura e il movimento, ma anche a coloro che sono interessati ad avvicinarsi ad essi in un ambiente

cordiale e rilassato, dove saranno rispettate le esigenze di ognuno e tutti potranno beneficiare dell'accompagnamento di un'istruttrice qualificata secondo cui: *"Non è possibile combattere con il proprio corpo per trovare l'armonia in esso; è invece importante individuare quelle attività che permettono di sperimentare il benessere con piacere e in modo equilibrato"*.

Ed è ciò che si propone di fare attraverso questa offerta in una delle regioni più splendide del Ticino, patrimonio naturale mondiale UNESCO.

MOVIMENTO E RELAX - Finesettimana al Serpiano 5-6 giugno 2010

Gente Sana vi invita a un finesettimana all'insegna di benessere e natura.

Quando: il 5 e 6 giugno (iscrizioni entro il 30 aprile) - il 23 e 24 ottobre (iscrizioni entro il 17 settembre)
Massimo 16 partecipanti - Costo: Fr. 250.- camera doppia - Fr. 260.- camera singola

Sono inclusi nel prezzo pernottamento e mezza pensione, due escursioni guidate, una lezione fit gym, una lezione acqua gym, sauna, piscina, idromassaggio e bagno turco a discrezione.

Iscrizioni: Associazione svizzera Gente Sana
091 829 36 00 – 091 825 04 56 – tamara@gentesana.ch