



# WEEK END BENESSERE - SPECIALE YOGA

NATURA BENESSERE E RELAX NELLA VALLE DEL LYS

in collaborazione con ESSERE ASD



YOGA - attività finalizzata al fitness e alla salute  
Sessioni didattiche di THAI MASSAGE

**PACCHETTO 3GG/2NTS - € 170,00/persona**

<u>1° GIORNO</u>	<u>2° GIORNO</u>	<u>3° GIORNO</u>
	8,00 - <b>YOGA AL RISVEGLIO (45')</b> 9,15 - colazione 10,00 - escursione accompagnata al villaggio d'arte di CHEMP con picnic. In caso di maltempo l'escursione è sostituita da visita a Gressoney St Jean (da concordare con la Direzione)	8,00 - <b>YOGA AL RISVEGLIO (45')</b> 9,15 - colazione 10,00 - <b>TAI CHI CHUAN STILE YANG- La scoperta e la percezione (1h)</b> <u>Su richiesta: 11,30 - 15,00 lezioni personalizzate di Yoga o Thai Yoga massage (30'). Da concordare con EssereASD (quotazione a parte)</u>
ARRIVO - <b>check in dalle ore 16,00</b> 19,30 - aperitivo a base di frutta fresca e briefing	Pomeriggio libero. <u>Su richiesta : 14,00 -17,30 lezioni personalizzate di Yoga o Thai Yoga massage (30'). Da concordare con EssereASD (quotazione a parte)</u>  18,00 - <b>YOGA RISTORATIVO (1h15')</b>	Pranzo in struttura facoltativo <b>SALUTI - check out ore 15,00</b>
20,00 - cena 21,30 - <b>YOGA - RILASSAMENTO PROFONDO (45')</b>	20,00 - cena 21,30 - <b>YOGA - CONCENTRAZIONE E MEDITAZIONE (45')</b>	<i>L'Ostello ha numerose convenzioni con i principali POI VdA (Forte di Bard, Centri Termali, Castelli). Chiedere alla Direzione in caso di interesse.</i>

Le lezioni si svolgeranno prevalentemente nell'area esterna antistante la struttura.  
In caso di maltempo è disponibile una sala coperta nelle immediate vicinanze.

## LA TARIFFA INCLUDE

- ❖ Soggiorno presso l'Ostello Ou Crierel con servizio HB + 1 picnic
- ❖ 6 sessioni YOGA/THAI CHI a cura dell'AssociazioneSD ESSERE
- ❖ Angolo infusi presente in ogni stanza
- ❖ Menu benessere composto da 2 portate +acqua, dolce e caffè
- ❖ Disponibilità di frutta fresca di stagione nelle aree comuni della struttura

**Hostel Ou Crierel** : **Tel: 3470607525**  
**Località Fey 2 - 11020 Lillianes (AO)** : **oucrierel@gmail.com**



# WEEK END BENESSERE - SPECIALE YOGA

## NATURA BENESSERE E RELAX NELLA VALLE DEL LYS

in collaborazione con ESSERE ASD



*ESSERE Associazione Sportiva Dilettantistica*



Essere ASD è una Associazione sportiva affiliata a Csen e iscritta al registro del CONI.

Opera in Valle d'Aosta e nel Canavese dal 2003 e garantisce esperienza e competenza ad altissimi livelli.

L'insegnante è Elena Bianchi: socia fondatrice dell'Associazione e attuale Presidente, Maestro Yoga, Maestro Thai Massage, Allenatore Tai Chi Chuan. Per una visione completa del CV (<http://www.essereasd.eu>)

### NOTE

**- attività rivolta ai soci di Essere ASD. Possono partecipare anche i Soci Csen Coni in possesso di tessera sportiva Csen in corso di validità, da trasmettere alla Segreteria in copia al momento dell'iscrizione. Chi non fosse socio dovrà provvedere al tesseramento versando una quota di €25,00 (non rimborsabile).**

- al momento della prenotazione, ogni partecipante alle attività dovrà inviare alla Segreteria Essere ASD modulo iscrizione e certificato medico di idoneità per attività sportive non agonistiche in corso di validità (max 1 anno da emissione). Il modulo iscrizione sarà inviato dalla Segreteria al primo contatto di prenotazione ed è reperibile anche sul sito [www.essereasd.eu](http://www.essereasd.eu).

- portare tappetino e copertina personali. Se sprovvisti di tappetino, richiederlo in fase di prenotazione

- Tai chi chuan si pratica in piedi e con scarpe leggere e flessibili

ATTIVITA' FACOLTATIVE: sessioni singole personalizzate, su richiesta come da programma, della durata di 30 minuti per le quali è prevista piccola quota aggiuntiva

**Yoga** su richiesta:

Yoga per la schiena

Yoga per ansia o depressione

Yoga in gravidanza

Yoga per disabili/anziani/malati

Yoga per il Parkinson

Yoga per lo sportivo

**Thai yoga Massage** su richiesta:

Piede

Piede e gambe

Spalle e cervicale

Mani/braccia e spalle

Schiena e cervicale

### **Per informazioni, iscrizioni e quote Essere ASD**

Fraz. Preit 95 B, 11020 ISSIME AO

C.F. 90018840075

[www.essereasd.eu](http://www.essereasd.eu)

Segreteria: 3487031973 - [segreteria@essereasd.eu](mailto:segreteria@essereasd.eu)

Direzione: 3472208000 - [essereasd@hotmail.it](mailto:essereasd@hotmail.it)



# WEEK END BENESSERE - SPECIALE YOGA

## NATURA BENESSERE E RELAX NELLA VALLE DEL LYS

in collaborazione con ESSERE ASD



### CONDIZIONI OFFERTA

#### VALIDITA' OFFERTA

L'offerta è valida per i seguenti periodi, salvo verifica disponibilità:

23-25 agosto 2019

20-22 settembre 2019

30 agosto - 1 settembre 2019

27-29 settembre 2019

6-8 settembre 2019

4-6 ottobre 2019

Le attività si svolgeranno con una partecipazione minima di 10 persone.

Per motivi organizzativi la prenotazione deve essere confermata entro 10gg dalla data di arrivo: si prega di contattare prima l'Ostello per verificare la disponibilità di alloggio e solo in caso di conferma Essere ASD.

#### MODALITA' DI PAGAMENTO

Il saldo del pacchetto avviene entro i 3gg dalla conferma della prenotazione tramite bonifico bancario.

Per i **costi di soggiorno** contattare l'Ostello Ou Crierel

Previo contatto, all'atto della prenotazione, saranno forniti i dati bancari per effettuare il pagamento della quota.

Per **le attività Yoga e Thai Massage** contattare la segreteria EssereASD

Previo contatto e invio modulo adesione compilato, firmato e scannerizzato via e-mail o foto via w.app alla Segreteria Essere ASD, saranno forniti i dati bancari per effettuare il pagamento della quota.

**Per tutto quanto non specificato chiedere informazioni alla Direzione Hostel Ou Crierel.**

Hostel Ou Crierel : Tel: 3470607525  
Località Fey 2 - 11020 Lillianes (AO) : oucrierel@gmail.com