

weekend yoga e benessere programma

HEALTH & WELLNESS
SETTEMBRE 18-20

Prenotazioni allo 0533 379039



**Albergo Ristorante Elena, Viale Francia 47, Lido delle nazioni 44022
Comacchio**

Weekend di Yoga e depurazione tra mare e pineta a Lido delle Nazioni, località balneare di Comacchio immersa nel verde a due passi dalla spiaggia. L'idea dietro questo evento è di dedicarsi al rilassamento e depurazione attraverso pratiche yoga-meditative e seguendo un'alimentazione semplice non lavorata e con ingredienti di stagione per riscoprire il benessere della semplicità. I pasti saranno preparati senza glutine, lattosio, zuccheri in eccesso, sono comprese le tisane, acqua.

Il pacchetto comprende oltre i pasti e pernottamento in camera condivisa* il Tour e le pratiche, +assicurazione medica. Segue programma:

venerdì 18 settembre

17:00-19:30 arrivo in albergo e accoglienza

19:30 cena conviviale

dopo cena rilassamento con campana e nozioni base per la mattina

sabato 19 settembre

7:00-8:30 yoga in spiaggia

9:00 colazione

9:30 ritrovo e-bike

10:00-12:00 tour in bicicletta "la foce del Po di Volano e la sua riserva"

12:30 pranzo

15:00 passeggiata meditativa e spiaggia

18:00-19:00 yoga in spiaggia

19:30 cena

dopo cena 100 passi digestivi e lezione di automassaggio plantare

domenica 20 settembre

7:00-8:30 yoga in spiaggia

9:00 colazione

10:00 mantra e balli

12:30 pranzo

dopo pasto incontro con lo chef - nozioni di cucina

pomeriggio respirazione e meditazione sul cibo

17:00 saluti

Occorrente:

Tappetino da yoga, asciugamano da spiaggia , cuscino per la pratica se utilizzato, borraccia, effetti personali per il pernottamento di due notti, abbigliamento comodo, scarpe chiuse per il tour in bicicletta e ciabatte per la spiaggia.

In caso di mal tempo le pratiche saranno svolte in struttura.

*In caso si desideri una camera ad uso singolo contattare la struttura per disponibilità e prezzo maggiorato.

Location Professionisti Food

HEALTH & WELLNESS
SETTEMBRE 18-20



Location

All'**Albergo Elena** ti sentirai come a casa, con il calore di un'ospitalità familiare e tutti i comfort per una vacanza perfetta. Situato a pochi passi dalla **spiaggia di Lido delle Nazioni**, il nostro albergo è la scelta ideale per chi desidera **relax, buona cucina e un'accoglienza autentica**.

visita il sito [🌐 Hotel Lido Delle Nazioni • Albergo Ristorante Elena](#)

Contatti 0533 379039 info@albergoelena.com

Organizzazione tecnica

I VIAGGI DELL'ACQUARIO [agenzia viaggi](#)

info@viaggidell'acquario.it 3534696234

Insegnante yoga

Oasi Yoga di Pratimà Patrizia

Certificata come insegnante di hatha yoga, qualificata come operatrice Olistica con specializzazione in Yoga Chikitsa, approfondendo le pratiche per il miglioramento della salute e dell'equilibrio energetico. Da sempre innamorata dello yoga ha esteso la sua passione a tutto ciò che promuove il benessere, dall'alimentazione alle sane abitudini.

Tour in e-bike

Comacchio Experience

"La foce del Po di Volano e la sua riserva"

Circondata da una vasta pineta, è la località che maggiormente conserva un profondo contatto con una natura incontaminata di cui si possono godere appieno le bellezze. Le spiagge, con il loro arenile comodo per lunghe passeggiate e bagni di sole, sono protette dalla pineta e guardano verso il grande Delta del Po e la Sacca di Goro.