

Rifugio Isera

Garfagnana

Corfino (LU)

PASQUA DOLCE PASQUA



C'è la vacanza e ci sono la cucina bio e vegana, le passeggiate, le danze, i laboratori creativi, lo Yoga...

Perché una vacanza di relax è anche l'occasione di imparare qualcosa di utile da sperimentare a casa per il resto dell'anno.



VIENI PER 3, 6 o 9 GIORNI

LA DOLCE PASQUA sa 19 - lu 21 aprile

Prepariamo con **Luca Camilli** le torte di riso con crema o cioccolato, la colomba con le mandorle e canditi, il dolce naturale senza zucchero, né uova né burro. Pranzo di Pasqua veg. Attraverso movimenti mirati di Qi Gong riattivare il dialogo con la natura insieme a **Rosaria Tartarico**. E la sera, samba! Con **Eleonora Poluzzi**.

Euro 170

Ri-uso fantasioso, attività (ri)creative mattutine e serali, escursioni. Al mattino mettiti in moto con i giusti movimenti grazie ai suggerimenti di **Veila Ardrizzo**. Impara con **Alessandra Roverato** a realizzare cestini e oggetti intrecciando carta di quotidiani o riviste: basta un giornale! La sera è invece tempo di danze spontanee con **Edy Losito**.

Euro 140

IL PONTE CREATIVO ma 22 - gi 24 aprile

LA LIBERAZIONE (DAGLI SCHEMI) ve 25 - do 27 aprile

Rimuovi stress e inibizioni, prendi più fiducia e stima di te stesso con lo Yoga della risata: **Gabriella Bigi** ti dice come fare. Con la danza spontanea di **Alberta Assandri** migliori testa, cuore e fisico e puoi sorprenderti dal potere comunicativo dei movimenti. Escursioni sui luoghi della resistenza con **Federico Barrio**.

Euro 160

La quota comprende pensione completa, 3 giorni e 2 notti, e tutte le attività
Giorni successivi sconto 10%. Singola giornata euro 60
Possibilità di alloggio con tenda o camper propri

DOVE

Il Rifugio Isera, a Corfino, in Garfagnana (Lucca), è a 1.208 metri di quota, all'interno del Parco Nazionale dell'Appennino tosco-emiliano. E' raggiungibile in auto o con mezzi pubblici.



INFO E PRENOTAZIONI

☎ 0583-356182, -77
331-9165832

✉ segreteria@traterraecielo.it

www.traterraecielo.it

www.rifugioisera.it