



www.vitaliteitsvakanties.eu

Vitaliserende lifestylevakanties

Zalig ontspannen op vakantie onder de Italiaanse zon en toch, bijna ongemerkt, werken aan de fitheid van lijf en geest. Een vakantie waarin vooral niets moet, maar veel kan via het dynamische programma van bewegen, voeding, mentale coaching en ontspanning. Een vakantie waar we aan de slag gaan met gewoontes, leefstijl en educatie.



Italië is een land waarin u echt helemaal weg bent van uw thuisritme van wonen en werken. Een omgeving die u ook meer open laat staan voor nieuwe en andere inzichten. Onze workshops verstrekken kunnen u die inzichten op het gebied van uw levenswijze, uw voeding, de intensiteit van uw beweging, de balans tussen uw zakelijke en uw privéleven. Ook persoonlijke coaching is onderdeel van deze Vitaliteitsweek.

EVIDENCE BASED PROGRAMMA - De week bestaat uit een dynamisch programma van workshops en activiteiten voor Body & Mind. Er is een dagelijks beweegprogramma waar Pilates centraal staat. Bewegen is er ook door middel van een stadswandeling in één van de fraaie steden als bijvoorbeeld Siena, Perugia, Orvieto of Montepulciano. Er is een programma voor de groep, maar er is ook een traject mogelijk voor het individu.



ETEN - De vakantie is op basis van vol pension. Dus ontbijt, lunch en diner. We bezoeken de lokale markt van Castiglione del Lago en kopen ingrediënten in voor de Italiaanse kookworkshop. Ieder appartement heeft een gevulde koelkast. Ook inclusief de alcoholische dranken tijdens de maaltijden.



UNIEKE LOCATIE - Agriturismo aan het meer van Trasimeno
De accommodatie waar in september 2017 de eerstvolgende Vitaliteitsvakantie wordt gehouden is gelegen aan het meer van Trasimeno, op de grens van Toscane en Umbrië, Italië. Met fraaie uitzichten op het klassieke heuvellandschap, is rust en ruimte volop aanwezig. Het Agriturismo is gelegen nabij Cortona op een door olijfbomen en wijngaarden omgeven terrein van 20 hectare dat uitzicht heeft op het Trasimeense meer. Vanzelfsprekend ontbreekt het zwembad (7 x 14 m) niet!

6 DAGEN VITALITEITSVAKANTIE RECREATIE EN EDUCATIE

Bij de prijs inbegrepen:

- Vol pension
- 7 nachten
- Agriturismo accommodatie
- Transfer vanaf treinstation
- Gevulde koelkast
- Body & Mind workshops
- Excursie Italiaanse stad
- Transport naar excursies
- Individuele coachingstrajecten
- Dranken bij maaltijden
- WIFI
- Small Group Training
- Health App workshop
- Dagelijks beweegprogramma
- Italiaanse kookworkshop
- Cultuurwandelingen
- Natuurwandelingen
- Bezoek Italiaanse stad
- Wijnproeverij (Excursie)



LIJFSTIJL Coaches
Training - Voeding - Coaching



De eerstvolgende vitaliteitsvakantie is van 2 t/m 9 september aan het meer van Trasimeno, op de grens van Toscane en Umbrië.

**BEZOEK DE WEBSITE OF BEL VOOR PRIJS-/REISINFORMATIE:
T 06-51918849 | WWW.VITALITEITSVAKANTIES.EU**

