

**UN MASSAGGIO AL GIORNO**

agoyurvedica.eu

Settimane dedicate alla scoperta dei segreti per combattere lo stress, l'insonnia e tutti quei malesseri che ci rendono la vita pesante. Attraverso la filosofia ayurvedica verranno insegnati diversi massaggi per ristabilire l'equilibrio psicofisico attraverso i chakra e i dosha (energie vitali) utilizzando oli ed essenze oltre all'energia delle vostre mani. Ogni giorno si imparerà a fare e si riceverà un massaggio diverso, vata, pitta, kapha, kansu, garshan e anche anticellulite.

Li trovate a\*:

- **Playa Maroma (Messico)**  
SeaClub Playa Maroma dal 9/6 al 16/6
- **Rodi (Grecia)**  
SeaClub Iberostar Lindos Imperial dal 29/8 al 5/9

**WATER PILATES**

euroaquatic.it

Appuntamento imperdibile per provare il metodo Pilates, per ottenere un maggior controllo ed efficacia nell'attività motoria. I movimenti ci aiutano a capire come è costruito il nostro corpo, come fluisce l'energia al suo interno e su quale equilibrio si regge la sua struttura, e l'acqua permette di percepire più chiaramente l'attivazione e il controllo muscolare. Appuntamenti giornalieri per una settimana rigenerante.



Li trovate a\*:

- **Mauritius**  
SeaClub Ambre Resort dal 10/5 al 17/5
- **Sharm El Sheikh (Egitto)**  
SeaClub Royal Nubian Island/Nubian Village dal 29/5 al 5/6
- **Mahdia (Tunisia)**  
SeaClub Vincci Nour dal 27/6 al 4/7
- **Hammamet (Tunisia)**  
SeaClub Vincci Nozha Beach dal 18/7 al 25/7

**NORDIC WALKING**

anwi.it  
nordicwalkingsardegna.com



Nei SeaClub la disciplina sportiva del momento! Il Nordic Walking consiste nel camminare, correre e fare altri esercizi con bastoncini appositamente studiati. Uno sport straordinario, che sollecita il 90% della muscolatura del corpo senza sollecitare troppo le articolazioni. Una settimana per conoscere questo nuovo sport con gli istruttori internazionali ANWI/INWA della scuola Nordic Walking Sardegna e non abbandonarlo più!

Li trovate a\*:

- **Fuerteventura (Canarie)**  
SeaClub Fuerteventura Princess dal 20/6 al 27/6
- **Puglia**  
SeaClub Alborea Eco Lodge dal 23/7 al 30/7



(\* Date soggette a variazioni operative. Controllate il calendario sul sito francorosso.it

La mancata attuazione o variazione relativa ai programmi delle Settimane Più sopradescritte, non comporta alcun rimborso.