

RISVEGLIO DI PRIMAVERA



Il NockResort con il suo ambiente accogliente, la nuova area benessere, le camere e gli appartamenti arredati in modo accogliente e raffinato, offre tutto per una vacanza rilassante ma anche attiva.

Sarete immersi nella natura e i monti circostanti; l'hotel si trova nella città di Bad Kleinkirchheim Nock Resort 4 stelle.

www.nockresort.at

LA SANA GOLA
Via C. Farini, 70 20159 Milano
02 6687188 - 348 5800869
www.lasanagola.com

DIETA, ESERCIZI SPECIALI
e stimolazione dei meridiani per
aumentare la forza vitale.

La dieta per la settimana è
progettata per stimolare le
capacità rigenerative del corpo.

I pasti saranno preparati ogni
giorno con la massima cura dai
nostri chef, offrendo ampia
scelta e diverse possibilità,
anche per i bambini, oltre ad
una linea molto semplice, ma
con una grande varietà.



Con il patrocinio di



La Sana Gola

VACANZE DI PASQUA

La Sana Gola
di Martin Halsey

SCUOLA DI CUCINA NATURALE
E OPERATORE OLISTICO



Vacanze di Pasqua
Dal 20 al 27 aprile 2019

Bad Kleinkirchheim Austria



Prenota subito una vacanza benessere
nella splendida regione della Carinzia in
Austria.
Info e preventivi:
community@lasanagola.com
tel. 02 6687188 - 348 5800869
www.lasanagola.com

Con il patrocinio di

La Sana Gola





Programma della settimana
è incluso un programma e ampio **spazio giochi** per i più piccoli (9:30-12:30)

7-8 YOGA DINAMICO E DO-IN

8-9 COLAZIONE

9:30-10:30 SCIENZA E NUTRIZIONE
MACRO VEGAN

10:30-11:30 RIFLESSOLOGIA PLANTARE

11:30-12:30 CORSO DI CUCINA CUCINA
MACRO ITALIANA GURMET E PIATTI CURATIVI

12:30-13:30 PRANZO

16-17:30 SHIATSU

17:30-19 CONSULENZA DI GRUPPO

19-19:30 LA PRATICA DEL GIORNO
(BAGNI, FRIZIONI, DIGITOPRESSIONE, ECC.)

19:30-21 CENA

21:30-22:30 3 CONFERENZE SERALI

PROGRAMMA E PREZZI

Di seguito le tipologie di camere/appartamenti disponibili

Il prezzo riportato è escluso della tassa di soggiorno da pagare direttamente in loco per i maggiori di 17 anni
Per la vacanza vengono riconosciuti 50 ECP - Il programma, seguendo tutti i corsi + una parte dedicata con Martin è valido
come **tirocinio per gli studenti del III^o anno di Operatore Olistico** (è aperto anche agli iscritti del II^o anno)



LE CAMERE:

CAMERA DOPPIA: €990,00

SINGOLA: €1250,00

Camera famiglia doppia + divano letto
€920,00 (4 Pax)



Camera singola



Camera doppia

SUITES: TIPO A (4 PAX) €870,00

TIPO B (DA 4 A 6 PAX) €820,00

TIPO C (DA 4 A 6 PAX) €950,00

A: doppia + divano letto matrimoniale

B: doppia + divano letto + letto a castello

C: 2 doppie + divano letto



Suite con letto a castello e
divano letto



Camera separata in Suite

Le suites vanno occupate per intero, non è possibile occuparle
come doppie o singole.

Per visionare gli allestimenti consultare il sito dell'Hotel
www.nockresort.at/en/rooms-apartments/

I prezzi sono a persona - bambini sotto i 3 anni gratis - 3-7a sconto 30%. Il servizio di pulizia e
cambio biancheria non è incluso nel prezzo. Gli arrivi ritardati e le partenze anticipate non danno
nessun diritto ad una riduzione. La quota comprende la cena del giorno di arrivo e la colazione del
giorno di partenza. E' obbligatoria l'iscrizione alla scuola.



Angolo relax della SPA
interna all'Hotel



Camera separata in Suite