

PROGRAMMA SETTIMANA DEL BENESSERE E RELAX VILLA SAN COSMA RAVELLO

*il programma può essere modificato e/o integrato in base alle esigenze del cliente

SABATO:

Arrivo in albergo per il check-in (possibilità di richiedere transfer)
Pomeriggio dopo la sistemazione
Lezione di yoga defaticante dopo viaggio
Cocktail di benvenuto

DOMENICA:

Visita Guidata Ravello Villa Rufolo Duomo E Villa Cimbrone
Passeggiata Torre Dello Ziro Raccontando La Storia Della Duchessa Di Amalfi
Pranzo Ristorante San Giovanni Pontone
Pomeriggio Lezione Yoga Respirazione Relax E Meditazione
Cena Al Ristorante Con Pizza

LUNEDI':

Visita Amalfi duomo arsenali e vicoli
Opzione escursione grotta dello smeraldo
Pranzo libero
Pomeriggio in villa dedicato ai massaggi shiatsu e ajurveda
Accompagnati dalle essenze made in Italy che rappresentano il territorio e prodotti a base di aloe
Cena libera

MARTEDI':

Tramonti tour
Visita al laboratorio di produzione della mozzarella + degustazione
Wine tour e degustazione vini con light lunch visita al vigneto Apicella
- visita alla cantina con spiegazione del processo produttivo
- degustazione guidata dei nostri vini
Rientro il villa
Lezione di ci cong
Cena pesce al ristorante

MERCOLEDI':

Passeggiata alla valle delle ferriere partendo da Ravello si arriva alla cascata della valle per una lezione di yoga
Tour al limoneto di aceto e laboratorio
Visita alla cartiera
Pranzo libero
Pomeriggio libero
Cena carne ristorante

GIOVEDI':

Giornata km 0
Attività bioenergetiche ci cong e meditazione
Cooking class c/o cooperativa agricola scala fratelli cavaliere
Pomeriggio libero
Cena in villa
Serata in musica (mandolino e chitarra piu' voce)

VENERDI'

Visita Sorrento e Positano guidata

Pranzo libero

Pomeriggio yoga

Preparazione al viaggio

Cena libera

SABATO:

Partenza e saluti