

“Corso Benessere: alimentazione e trekking”

Una splendida proposta **DietaTrek** a Loano dal 15 al 18 aprile



Ospitalità e divertimento al **Loano2Village******

I partecipanti soggiureranno nel grande e accogliente Loano2Village, un moderno albergo/villaggio in posizione privilegiata e strategica, a 10 minuti dal mare, a circa 1.300 mt dal centro di Loano, a 1.500 mt dalla stazione ferroviaria, a 3 km dal casello autostradale (uscita: Pietra Ligure). Per chi ama nuotare e prendere il sole ci sono tre moderne piscine, di cui una coperta e riscaldata, con un ampio Solarium. **Il soggiorno prevede la pensione completa.**

Il corso di corretta alimentazione

Ogni partecipante a “DietaTrek” seguirà il corso “Dieta assistita, trek e benessere” e riceverà le opportune indicazioni nutrizionali per raggiungere il giusto peso corporeo e il benessere che ne consegue.

Senza nulla togliere al gusto dei genuini prodotti locali e di una cucina particolarmente curata, una dietologa nutrizionista del Centro di Educazione Alimentare di Milano curerà a livello singolo la correttezza dell'alimentazione.

Le camminate in una natura in fiore

Un accompagnatore iscritto al Collegio Guide Alpine seguirà i partecipanti nella parte trekking del soggiorno, con una progressione graduale e calibrata nell'impegno fisico, che porterà rapidamente a vivere sensazioni di benessere. Le passeggiate giornaliere, tra i colori e i profumi e le fioriture della macchia mediterranea, seguiranno itinerari sicuri fino a raggiungere luoghi dai panorami ineguagliabili.

IL PROGRAMMA DEL SOGGIORNO BENESSERE

Giovedì 15 aprile

Arrivo e sistemazione in hotel.
Introduzione al Corso di alimentazione, misurazioni/test clinico-sportivi.
Visita alle vicine Grotte di Toirano e breve escursione ad anello nella zona.
Tempo libero a disposizione.
Cena secondo le indicazioni della nutrizionista.

Venerdì 16 aprile

Colazione in hotel. Corso di corretta alimentazione.
Escursione a Poggio Grande, Monte Acuto e Santuario di Monte Croce.
Nel tardo pomeriggio, presso l'hotel, incontro “Emozioni e cibo” e test di gruppo.
Cena secondo le indicazioni della nutrizionista.

Sabato 17 aprile

Colazione in hotel. Corso di corretta alimentazione.
Escursione a Verzi, rifugio Pian delle Bosse e Brick del Pratello.
Nel tardo pomeriggio, presso l'hotel, incontro “Emozioni e cibo”.
Tempo libero a disposizione.
Cena secondo le indicazioni della nutrizionista.

Domenica 18 aprile

Colazione in hotel. Trasferimento a Finale Ligure.
Visita di Finalborgo, del Museo Etnografico e di Castel San Giovanni.
Conclusione del corso: verifiche e misurazioni.
Saluti e partenza.

ISCRIZIONE

Entro il 27 febbraio 2010

(La prenotazione sarà considerata valida al versamento del 50% della quota. Il saldo dovrà avvenire entro il 15 marzo).

Partecipanti minimo 10 - massimo 15.

INFORMAZIONI:

DietaTrek c/o Argomenta:

tel. 02 36523295 - fax 02 36523192

mobile: 338 8250873

www.dietatrek.it

e-mail: info@dietatrek.it

Quota del soggiorno: euro 390

comprensiva di:

- Corso di educazione alimentare
- Escursioni con accompagnamento professionale
- Trasferimenti alle località di partenza delle escursioni
- Pensione completa in hotel 4 stelle, in camere a due letti
- Pranzi al sacco secondo le indicazioni della nutrizionista
- Assicurazione di responsabilità civile
- Assistenza e consulenza per viaggi e trasferimenti

Un'iniziativa promossa da

DietaTrek
www.dietatrek.it

In collaborazione con

SENTIERANDO
Trek ed escursioni in Italia e nel Mondo

