

SALUT 360°

Molt més que marxa nòrdica

CAP DE SETMANA 6 I 7 DE JUNY

Et proposem un cap de setmana diferent a la casa de colònies de **Can Xammar** (L'Ametlla del Vallès), on compartir, desconnectar i reconnectar amb el cos, la natura i el benestar.

LA NOSTRA INTENCIÓ:

fer dos dies de marxa nòrdica i taller de disseny de la nostra salut, en bona companyia i en un entorn únic.

PROGRAMA



DISSABTE 6 DE JUNY



Ruta circular de 10 km
pels Cingles del Bertí



Arribada al Castell de Clascà



Xerrada: Viure sense tòxics



Taller d'estels (observatori nocturn)



DIUMENGE 7 DE JUNY



Pujada al cim de Puiggraciós
(cim FEEC)



Activitats de moviment i benestar



Dinàmiques de grup i convivència

ACTIVITATS QUE FAREM



Marxa nòrdica guiada



Escalfament i estiraments



Exercicis de força amb bandes elàstiques



Hipopressius



Dinàmiques de grup i convivència



CASTELL DE CLASCAR



MARXA NÒRDICA



COST DE L'ACTIVITAT
158 €

INCLOU

- ✓ Reserva casa de colònies amb habitació compartida sense bany en doble o triple
- ✓ Pensió completa + dinar de diumenge
- ✓ Totes les activitats guiades
- ✓ Xerrada: Viure sense tòxics
- ✓ Taller d'estels (observatori)
- ✓ Material per a les activitats
- ✓ Dinàmiques de grup i convivència

Habitació individual: **+40 €**

Viu un cap de setmana transformador en plena natura



INFORMACIÓ I RESERVES
670 921 216