

## EVOLUTION TRAVEL LANCIA "AUTUNNO IN EQUILIBRIO"

LINK: <http://www.24orenews.it/home/turismonews/25664-evolution-travel-lancia-autunno-in-equilibrio>



EVOLUTION TRAVEL LANCIA "AUTUNNO IN EQUILIBRIO" | AUTUNNO IN EQUILIBRIO! Alla scoperta di sé ma non solo... Da Evolution Travel proposte per rigenerarsi tra natura e cultura. Imparare a riequilibrare mente e corpo e sapersi ascoltare interiormente è un grande aiuto per vivere con positività e alleviare lo stress. Discipline come lo yoga e la meditazione sono famose per essere rimedi naturali che migliorano la memoria e la concentrazione e aiutano ad aumentare la produttività... e l'approccio fruttuoso e felice alla vita! Evolution Travel propone da settembre in poi brevi viaggi all'insegna di queste discipline. Ecco qui alcune proposte. OFFLINE SULLE DOLOMITI Lasciare a casa qualsiasi tecnologia: questa è la regola per trascorrere un fine settimana sulle Dolomiti e per riequilibrare mente e corpo! In Val di Fiemme, nell'Eco Hotel, si faranno sessioni di yoga al mattino e di meditazione la

sera: durante il giorno si respirerà la natura delle montagne, si gusteranno pietanze salutari e biologiche e si avrà la possibilità di fare massaggi benefici. Quota a persona, per 6 giorni 5 notti, a partire da euro 860. Il trattamento di mezza pensione include il pernottamento e le lezioni di yoga e meditazione. SPAGNA TRA MANDALA E DON CHISCIOTTE Fine settimana alla scoperta della magia di El Toboso de Dulcinea e a quella di se stessi! Tra i castelli della Mancha, nella terra di Don Chisciotte, si mediterà con i mandala grazie al supporto della dottoressa Monica Morganti e al potere della natura circostante. Alle lezioni di meditazione si aggiunge anche un tour gastronomico alla cantina Cesar per assaporare tapas e vino locale. Infine, al tramonto, si visiteranno i mulini di Campo de Criptana in cui si farà un'altra rigenerante sessione di meditazione con letture su grandi temi

dell'esistenza umana. Quota a persona, per 4 giorni 3 notti, a partire da euro 369 in struttura charme. Il trattamento include il pernottamento e i pasti. Il volo è da prenotare a parte. Per informazioni: [https://yogaemeditazione.evolutiontravel.it/it\\_IT/home.html](https://yogaemeditazione.evolutiontravel.it/it_IT/home.html)[https://yogaemeditazione.evolutiontravel.it/it\\_IT/home.html](https://yogaemeditazione.evolutiontravel.it/it_IT/home.html)