



# Popilia Country Resort\*\*\*\*

Maierato, Vibo Valentia



## Pacchetto Benessere 2016/2017 – Dieta & Detox

3 giorni / 2 notti da giovedì a domenica

Notti	Quota a persona	Offerta	Il pacchetto comprende:
2	€ 419,00	<p>Incluso il late check out alle ore 16:30 il giorno di partenza Wi-fi free in tutta la struttura Ampio parcheggio esterno Accesso gratuito all'area cardio - fitness</p> <p>Il Centro Spa &amp; Wellness chiuso ogni Mercoledì.</p>	<p>Trattamento in pensione completa con dieta abbinata (colazione, spuntini, pranzi e cene)</p> <p>Trattamenti SPA inclusi nelle due giornate: 2 Lezioni Yoga durata 60 minuti cadauna</p> <p>1 Impacco depurativo durata 30 minuti</p> <p>1 Fango termale depurativo durata 45 minuti</p> <p>1 Percorso Benessere durata di 2 ore</p> <p>2 passeggiate guidate per i percorsi Natura durata 60 minuti cadauna</p>

### PROGRAMMA DISINTOSSICANTE E DRENANTE:

**GIORNO DI ARRIVO** - ORE 18.00 PERCORSO WELLNESS ORE 20.00 CENA 1 porzione di branzino al forno con rosmarino, broccoli e asparagi al vapore e 3 gallette di riso. olio di oliva extravergine 5g (1 cucchiaino) tisana PERNOTTAMENTO

**GIORNO 2** - ORE 08.00 COLAZIONE Macedonia di frutta fresca 250 g succo di mirtillo con 1 cucchiaino di miele ORE 9.30 LEZIONE YOGA ORE 11.00 SPUNTINO Arance (200 g) 1 arancia, carote 200g, Mandorle 30 g 15 mandorle tisana ORE 12.00 IMPACCO DEPURATIVO ORE 13.30 PRANZO Fagioli bolliti 70 g Riso integrale cotto 70 g lattuga 100g carote 200 g olio di oliva extravergine 5g (1 cucchiaino) ORE 16.00 SPUNTINO Mela 200g 1 mela Sedano 200g Noci 30g 7-8 gherigli ORE 16.30 PERCORSO VITA E PERCORSI NATURA ORE 20.00 CENA 1 trancio di tonno alla griglia con salvia e alloro, cavolfiore al vapore e zucchine lesse olio di oliva extravergine 5g (1 cucchiaino) tisana PERNOTTAMENTO

**GIORNO 3** - ORE 8.00 COLAZIONE 1 vasetto di yogurt greco con 2 cucchiaini muesli integrali, 1 ciotola di fragole o altra frutta disintossicante. ORE 9.30 LEZIONE YOGA ORE 11.00 SPUNTINO cedro (400g) 1 cedro, finocchi 200g pinoli 30g 3 cucchiaini. Tisana ORE 12.00 FANGO TERMALE DEPURATIVO ORE 13.30 PRANZO lenticchie bollite 70g teff bollito 70 g rape rosse 200 g olio di oliva extravergine 5g (1 cucchiaino) ORE 15.00 PERCORSO VITA E PERCORSI NATURA ORE 16.00 SPUNTINO Pera con buccia 200g 1 pera rapanelli 200 g mandorle 30g 15 mandorle ORE 16.30 CHECKOUT



### Supplementi e riduzioni

Ulteriore percorso SPA a Euro 30,00 a persona anziché Euro 40,00. Infant (0-3 anni non compiuti) free se dorme nel letto con i genitori, pasti a consuntivo. Offerta valida per un minimo di 2 notti. Si può scegliere se camera hotel o casale. Supplemento camera superior € 10,00 a persona a notte. Le camere saranno disponibili dalle ore 14.00 del giorno di arrivo alle ore 10.00 del giorno di partenza. Bambini dai 3 ai 12 anni € 55,00 al giorno in mezza pensione/€ 70,00 al giorno in pensione completa con menù dedicato.

**Globalsem Viaggi T.O.**

**PRENOTA SUBITO TEL. 091 7848420 - 091 2732357 – info@globalsemviaggi.it**