



MIND & BODY RETREAT – NORTH ACADEMY OF FITNESS 2018

Αυτό τον Σεπτέμβριο δώστε στον εαυτό σας κάτι διαφορετικό! Επιλέξτε ένα εναλλακτικό τρόπο διακοπών σε συνδυασμό με detoxing. Ένα αναζωογονητικό retreat κοντά στη φύση με δραστηριότητες όχι μόνο για το σώμα αλλά και για τη ψυχή.

Γεμίστε τις μπαταρίες σας κοντά στην πανέμορφη φύση του κάμπινγκ Αρμενιστής στην Σιθωνία και επιλέξτε μέσα από τις δράσεις του τριημέρου ότι σας εκφράζει περισσότερο.

- Πεζοπορία στη φύση
- Διαλογισμός
- Pilates
- Yoga (Vira, Hatha, Satyananda, Vinyasa, Beginner | Intermediate | Advanced)
- Thai massage & Reflexology
- Aerial yoga
- Gong Healing Sessions
- Rebirthing
- Aqua therapy & fitness
- Thai Chi
- Δημιουργικές Καλλιτεχνικές δραστηριότητες (δημιουργία Mala Beads κ.α., κοσμήματα, ζωγραφική κ.α.)
- Self-Myofascial Release techniques
- Ομάδες αυτογνωσίας
- Ειδικά Μενού για vegetarian και vegan συμμετέχοντες
- Δυνατότητα διαμονής: Σπιτάκια (τροχοβίλες), Τροχόσπιτα, Youth Hostel, Σκηνές

Παρασκευή 7 Σεπτεμβρίου

Συναυλία PRIMA VISTA Balkan Quintet

ΕΙΔΙΚΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ RETREAT ΜΕΧΡΙ 31 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ

Πληροφορίες: +30 2310 402982 info@northacademy.gr