

WORKSHOP ESTIVO AIKIDO, YOGA, MINDFULNESS



CONDOTTO DA

FEDERICO TRAVERSA e FABRIZIO RUTA

GIORNI	ORARIO	ATTIVITA'
Venerdi	16.00 - 16.30	Iscrizioni
	16.30 - 19.00	Pratica nel Bosco
	19.00 - 19.30	Lezione teorica
Sabato	7.00 - 9.30	Pratica in Spiaggia
	17.00 - 21.00	Escursione e pratica itinerante
Domenica	10.00 - 13.00	Esperienza artistica

02, 03, 04 | **MANDURIA**
AGOSTO 2024 | **SALENTO**

COSTI:

intero stage € 60,00

Solo sabato € 45,00

solo venerdi pomeriggio/domenica mattina € 25,00

COSA PORTARE:

JO, BOKKEN (AIKIDO), TAPPETINO (YOGA)

CONTATTI:

FEDERICO: 3492333485

EMAIL: FEDETRAVERSA@GMAIL.COM

GLI ALLENAMENTI SI SVOLGERANNO PRESSO:

BOSCO CUTURI: www.boscocuturi.it

PALUDE DEL CONTE: www.ceaportocesareo.it/riserva_naturale

SALINA DEI MONACI: www.salinesalento.com/saline-monaci-le-saline-del-salento

PERNOTTAMENTO

È CONSIGLIATO PRENOTARE PRIMA POSSIBILE A CAUSA DEL SOSTENUTO FLUSSO TURISTICO NEL PERIODO.

CAMPING TIZIANA

www.booking.com/hotel/it/villaggio-camping-tiziana.it.html

HOTEL AURORA:

hotelvillaggioaurora.it

NATURALMENTE A SUD:

www.housesudest.it

E' possibile pernottare gratuitamente nel Dojo solo prenotando (max 12 posti)



dojo affiliato
all'AIKIKAI D'ITALIA

MUGEN
DOJO

