

100% Natural-MENT

13-15 DE JULIOL AL REFUGI DE L'ILLA

Pili Borra i K-uida't s'uneixen per oferir-te un cap de setmana combinant tallers de cuina NATURAL i SALUDABLE i activitats físiques com IOGA i CAMINADES en un entorn únic i privilegiat.

Col·labora



PILI BORRA

Naturòpata i

Professora de cuina natural

Us proposa durant aquesta estada
aprendre a:

- Fer sopars saludables, fàcils de digerir i que us ajudaran a tenir una nit reparadora
- Fer esmorzars que ens omplin d'energia per poder dur a terme les activitats físiques de la jornada
- Fer dinars energètics per seguir en plena forma durant el dia i evitar els típics "baixons" de la tarda

Estarà a la vostra disposició per resoldre
dubtes



K-AROL K-UIDA'T

Entrenadora personal us
proposa:

- Sessió de HATHA IOGA al despertar
- Excursió guiada per la zona de l'Illa
- Sessió de GLUTIS, ABDOMINALS
I CAMES a la tarda
- Possibilitat d'adquirir un conjunt
FITNESS/IOGA exclusiu només per les
participants



PROGRAMACIÓ

SORTIDA DIVENDRES 13 DE JULIOL A LES 14h des del pàrquing de Cubil a Grau Roig

- CAMINADA :Cubil, Collada Pessons, refugi de l'Illa:
7,79 km, 780 m de desnivell positiu i 410 m de desnivell negatiu
- SOPAR/TALLER amb la Pili

DISSABTE 14 DE JULIOL:

- Despertem amb IOGA
- ESMORZAR/TALLER
- EXCURSIÓ descoberta de l'Illa
- DINAR/TALLER
- Descans
- Sessió G.A.C
- SOPAR/TALLER

DIUMENGE 15 DE JULIOL:

- Despertem amb IOGA
- ESMORZAR/TALLER
- EXCURSIÓ Tornada

100% Natural-MENT

Vols participar? Envía un correu electrònic a

kuidatandorra@gmail.com , piliborra@hotmail.com

Limitat a 15 places, data límit d'inscripció 15 de juny de 2018