



Programma Winter Detox 2023-2024

(27-28 gennaio 2024)

versione v02

Sabato 27 gennaio

- 09:30 – 10:30** CHECK-IN ALL'OSTELLO L'OST DI GRUMES (TN)
- 10:30 – 11:00** Briefing iniziale
- 11:00 – 12:30** Giochi di una volta – un ritorno al passato in chiave moderna
- 12:30** PRANZO ALL'OSTELLO L'OST
- 13:30 – 14:45** Un laboratorio nel Metaverso: la fine delle relazioni o nuove opportunità?
- 14:45 – 16:15** Equilibrio tra corpo, mente e spirito: corso di yoga antistress
- 16:30 – 18:00** Laboratorio di dieta digitale e di netiquette
- 19:30** CENA ALL'OSTELLO L'OST
- 21:30 – 22:30** Disco Karaoke
- 22:30 – 00:30** Detox Party “Ti sblocco un ricordo”

Domenica 28 gennaio

- 08:30** COLAZIONE ALL'OSTELLO L'OST
- 09:30 – 11:30** Trek in Val di Cembra
- 11:30** PRANZO A RIFUGIO POTZMAUER
- 13:30 – 15:00** Discesa in slittino
- 15:00 – 16:00** Doccia
- 16:00 – 17:00** Briefing conclusivo
- 17:00** CHECK-OUT