



Programma DETOX FOR ADULTS (22-23 giugno 2024)

versione v01

Sabato 22 giugno

- 09:30** CHECK-IN ALL'OSTELLO L'OST DI GRUMES (TN)
- 10:30 – 11:00** Briefing iniziale
- 11:30 – 13:00** Ice-breaking games e corso di yoga Detox: equilibrio tra corpo, mente e spirito
- 13:00** PRANZO ALL'OSTELLO L'OST
- 14:30 – 17:30** Orientarsi senza Google Maps: gara di geocaching nei boschi di Grumes
- 19:30** CENA ALL'OSTELLO L'OST
- 21:30 – 00:00** Disco Karaoke Detox Party “Ti sblocco un ricordo”

Domenica 23 giugno

- 08:30** COLAZIONE ALL'OSTELLO L'OST
- 09:30 – 11:00** Trek a Rifugio Potzmauer
- 11:30** PRANZO A RIFUGIO POTZMAUER
- 13:30 – 14:30** Laboratorio di dieta digitale
- 14:30 – 15:30** Giochi tradizionali di una volta: un ritorno al passato in chiave moderna
- 15:30 – 16:30** Rientro all'Ostello L'OST
- 16:30 – 17:00** Briefing conclusivo
- 17:00** CHECK-OUT