

10-14 FEBBRAIO

ROOTS
01

FOUNDATIONS

BODY · BREATH · BOARD · OCEAN

PROGRAMMA



MERCOLEDÌ 10 FEBBRAIO

ARRIVO PREVISTO DALLE 18:00
PICK-UP IN AEROPORTO
CHECK-IN E SISTEMAZIONE IN CASA
CENA LIBERA (NON INCLUSA)

GIOVEDÌ 11 FEBBRAIO

- **MATTINA**

YOGA
COLAZIONE
TEORIA
SURF
PRANZO

- **POMERIGGIO**

TEMPO LIBERO
YOGA

- **SERA**

CENA DI GRUPPO

VENERDÌ 12 FEBBRAIO

- **MATTINA**

YOGA
COLAZIONE
SURF
PRANZO

- **POMERIGGIO**

TEORIA SURF
TEMPO LIBERO
YOGA

- **SERA**

CENA DI GRUPPO

SABATO 13 FEBBRAIO

- **MATTINA**

YOGA

COLAZIONE

SURF

PRANZO

- **POMERIGGIO**

TEORIA SURF

TEMPO LIBERO

YOGA

- **SERA**

DEGUSTAZIONE PRODOTTI LOCALI DA CANARY GOURMET (INCLUSA)

- CENA FUORI INSIEME (NON INCLUSA)

DOMENICA 14 FEBBRAIO

- **MATTINA**

COLAZIONE

A SEGUIRE CHECK-OUT

RIENTRO IN AEROPORTO

*GLI ORARI DELLE ATTIVITÀ POTRANNO SUBIRE PICCOLI CAMBIAMENTI
IN BASE ALLE CONDIZIONI DEL MARE, ALLE ESIGENZE DEL GRUPPO E
ALL'ORGANIZZAZIONE DELLA GIORNATA. EVENTUALI VARIAZIONI
VERRANNO COMUNICATE DURANTE IL RETREAT.*

SPECIAL GIFT BY

ActiveHop

WWW.ACTIVE-HOP.COM

COSA FAREMO

YOGA

ATTRAVERSO SEQUENZE, POSTURE E TRANSIZIONI SI ESPLORA LA RELAZIONE TRA MOBILITÀ, STABILITÀ, CONTROLLO NEUROMUSCOLARE, EQUILIBRIO, COORDINAZIONE E RESPIRAZIONE, OSSERVANDO COME QUESTE COMPONENTI INTERAGISCONO NELLA COSTRUZIONE DEL MOVIMENTO.

LA PRATICA PERMETTE DI RICONOSCERE SCHEMI MOTORI, ASIMMETRIE, COMPENSAZIONI E LIMITAZIONI, SVILUPPANDO UNA MAGGIORE CAPACITÀ DI ORGANIZZARE IL MOVIMENTO E DI MANTENERE CONTROLLO ED EFFICIENZA ANCHE QUANDO AUMENTANO INTENSITÀ, VELOCITÀ E RICHIESTA FISICA.

L'OBIETTIVO NON È SEMPLICEMENTE AUMENTARE IL RANGE ARTICOLARE, MA SVILUPPARE LA CAPACITÀ DI CONTROLLARE E MODULARE IL MOVIMENTO, ADATTANDO TENSIONE, FORZA E STABILITÀ ALLE DIVERSE RICHIESTE DEL GESTO.

ATTRAVERSO IL LAVORO SULLA PROPRIOCEZIONE E SULL'INTEROCEZIONE SI AFFINA LA PERCEZIONE DELLA POSIZIONE, DEL MOVIMENTO E DELLO STATO DEL CORPO, DENTRO E FUORI DALL'ACQUA.

IL RISULTATO È UNA MAGGIORE CAPACITÀ DI CONTROLLO MOTORIO, ADATTAMENTO E GESTIONE DELLE RISORSE FISICHE IN CONDIZIONI VARIABILI, PARTICOLARMENTE RILEVANTE IN UNO SPORT COME IL SURF, DOVE IL CORPO DEVE RISPONDERE CONTINUAMENTE A INSTABILITÀ, CAMBI DI DIREZIONE, ACCELERAZIONI, DECELERAZIONI E DIFFERENTI LIVELLI DI INTENSITÀ.

COSA FAREMO

SURF

IL PERCORSO PARTE DALLA CONOSCENZA DELLO SPOT: MORFOLOGIA DEL FONDALE, DIREZIONE DELLE CORRENTI, COMPORTAMENTO E LETTURA DELLE ONDE, INSIEME A UNA VALUTAZIONE DEL LIVELLO DI CIASCUNO, INDIPENDENTEMENTE DALL'ESPERIENZA PREGRESSA.

DA QUI SI LAVORA SULLA SICUREZZA IN ACQUA E, SOPRATTUTTO, SULLE BASI: POSIZIONAMENTO SULLA TAVOLA, POP-UP, REMATA. LE FONDAMENTA SONO IL CUORE DI QUESTO LAVORO. UNA CASA SENZA FONDAMENTA SOLIDE PRIMA O POI CROLLA, E LO STESSO VALE PER IL SURF.

SI PROCEDE QUINDI STEP BY STEP, SENZA PASSARE AL LIVELLO SUCCESSIVO FINCHÉ QUELLO PRECEDENTE NON È ACQUISITO BENE: QUALITÀ PRIMA DI QUANTITÀ, PERCHÉ È COSÌ CHE SI COSTRUISCE DAVVERO L'AUTONOMIA IN ACQUA. IL LAVORO SI SVOLGE TRA LEZIONI PRATICHE, TEORIA E UN SURF JOURNAL PERSONALE, PER PERMETTERE A CIASCUNO DI ARRIVARE ALLA FINE DEL PERCORSO CON UNA BASE SOLIDA E LA CONSAPEVOLEZZA DEL PROPRIO LIVELLO, UTILE SIA PER CHI VORRÀ CONTINUARE A SURFARE AUTONOMAMENTE, SIA PER CHI DECIDERÀ DI PROSEGUIRE CON UN SURF CAMP.

AUTO & SPOSTAMENTI

PER GLI SPOSTAMENTI DURANTE IL RETREAT VERRANNO NOLEGGIATE 2 AUTO DIRETTAMENTE IN AEROPORTO. COSTO DEL NOLEGGIO GIÀ INCLUSO NELLA QUOTA DI PARTECIPAZIONE. PER LA GESTIONE DI 1 DELLE DUE AUTO SARÀ NECESSARIO CHE UNA PERSONA DEL GRUPPO SI RENDA DISPONIBILE ALLA GUIDA.

COSTI

LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE COMPRENDE ALLOGGIO IN CAMERE CONDIVISE, PASTI COME DA PROGRAMMA, UN APERITIVO CON DEGUSTAZIONE; ATTIVITÀ YOGA & SURF; NOLEGGIO DELLE 2 AUTO PER GLI SPOSTAMENTI DURANTE IL SOGGIORNO E TRASFERIMENTI DA E PER L'AEROPORTO.

QUOTA EARLY BIRD DI € 590
PER LE CONFERME ENTRO IL 31 OTTOBRE

DAL 1 NOVEMBRE
QUOTA STANDARD · € 640

**PRIMO ACCONTO 200€ NON RIMBORSABILE A CONFERMA DEL POSTO
ENTRO IL 10 DICEMBRE**

**SECONDO ACCONTO DI €200 ENTRO IL 10 GENNAIO, RIMBORSABILE
ENTRO IL 25 GENNAIO**

SALDO IN LOCO AL MOMENTO DELL'ARRIVO

SONO ESCLUSI: LE CENE FUORI INDICATE NEL PROGRAMMA;
EVENTUALI SPESE PERSONALI NON INCLUSE NELLA QUOTA;
I VOLI A/R PER FUERTEVENTURA

CONSIGLI E SUGGERIMENTI: VOLI

CONSIGLIATO ARRIVO MERCOLEDÌ 10 FEBBRAIO SERA (VOLO CON ARRIVO A FUERTEVENTURA H. 18.20 DA MILANO)
CHI NON POTESSE ARRIVARE MERCOLEDÌ SERA AVRÀ LA POSSIBILITÀ DI RAGGIUNGERCI CON I VOLI DEL MATTINO DI GIOVEDÌ
VOLO DI RIENTRO CONSIGLIATO: DOMENICA TARDA MATTINATA (H.11.20)

CONSIGLI E SUGGERIMENTI: ABBIGLIAMENTO

- FELPA/MAGLIONE + GIACCA A VENTO LEGGERA (LE SERE POSSONO ESSERE FRESCHE, C'È ESCURSIONE TERMICA)
 - COSTUMI DA BAGNO (ALMENO 2)
- ABBIGLIAMENTO COMODO PER YOGA (LEGGINGS, TOP TRASPIRANTI)
- PANTALONI LUNGHİ LEGGERI E MAGLIE A MANICA LUNGA PER LA SERA
 - SCARPE DA GINNASTICA
 - INFRADITO/SANDALI COMODI

SURF (MUTA FORNITA DA NOI)

- COSTUME DA INDOSSARE SOTTO LA MUTA
- ASCIUGAMANO DA SPIAGGIA/MICROFIBRA
- CAMBIO COMODO POST-SURF

PROTEZIONE SOLARE

- LA PROTEZIONE SOLARE VISO (A BASE DI ZINCO, TRA LE MIGLIORI) È OFFERTA DA NOI • CONSIGLIATA UNA CREMA SOLARE PER IL CORPO, UTILE PER SPIAGGIA E TEMPO LIBERO • DOPOSOLE PERSONALE (FACOLTATIVO)
 - CAPPELLINO/CAPPELLO

ALTRO UTILE

- BORRACCIA RIUTILIZZABILE
- ZAINETTO PER GLI SPOSTAMENTI
- DOCUMENTO D'IDENTITÀ/PASSAPORTO
 - EVENTUALI FARMACI PERSONALI
 - POWERBANK
- CONTANTI PER SPESE EXTRA

NOTA: A FEBBRAIO A LAJARES LE SERE SONO UN PO' UMIDE E POSSONO ESSERCI ZANZARE: UNO SPRAY ANTIZANZARE PUÒ ESSERE UTILE (REPERIBILE FACILMENTE ANCHE SUL POSTO).

CONFERMA IL TUO POSTO

1° ACCONTO 200€ - NON RIMBORSABILE

BENEFICIARIO
SINZIANA FLORENTINA BOLOHAN

IBAN
IT47 0036 6901 6001 0475 0372 070
(REVOLUT BANK UAB)

CAUSALE
QUOTA VIAGGIO FEBBRAIO

DANIELE MOSCARDINI
SURF COACH

DANIELEMOSCARDINI.COM
IG@DANIELE.MOSCARDINI
SURF@DANIELEMOSCARDINI.COM

FLORENTINA BOLOHAN
YOGA TEACHER

FLOYOGA.IT
IG@FLORENTINA_BOLOHAN
FLO.BOLOHAN@GMAIL.COM

 **Daniele**
Moscardini
Surf Coach

FLOYOGA