

PREÇÁRIO

PACK GERAL 4 DIAS	
Acesso a todas as actividades, alojamento em casas de campo, refeições (pequeno almoço, almoço e jantar) e transfers.	495€
<ul style="list-style-type: none"> ÿ Crianças < 10 anos <ul style="list-style-type: none"> 0 - 2 anos - Gratuito 2 - 10 anos - 60 % desconto ÿ Pico Day Tour a partir de 6 anos ÿ Subida Mindfulness à Montanha, Silêncio, Meditação ao Sol <ul style="list-style-type: none"> 8 - 10 anos - acompanhados pelos pais 16 - 18 anos - necessária a autorização dos pais 	

PACK DIÁRIO OU POR ATIVIDADE

PACK DIA 2 QUINTA Pico Day Tour	
Observação de golfinhos e baleias- Aluguer de embarcações (3 horas - máx. 12 pessoas)	30€
Secret Lagoons & Caves Jeep Tour	30€
Inclui pequeno almoço , almoço e jantar	20€
TOTAL	80€
ÿ Pico Day Tour a partir de 6 anos (crianças não tem desconto)	

PACK DIA 3 SEXTA	
Subida Mindfulness à Montanha, Silêncio, Meditação ao Sol	55€
<ul style="list-style-type: none"> ÿ 8-10 anos acompanhados pelos pais ÿ 16-18 anos necessário autorização dos pais ÿ Inclui jantar 	
MASSAGENS RECUPERADORAS Reestabelecer o corpo após subida à Montanha (Cristina Azevedo) Técnica de automassagem "do-in"	LIVRE ACESSO
Ben-vindos ao Pico com a Dança Chamarrita das Ribeiras	LIVRE ACESSO

ACTIVIDADES DIA 4 SÁBADO	
Workshops (inclui almoço)	10€
Zen Trail Run	7€
Ecstatic Dance	7€
<ul style="list-style-type: none"> ÿ Workshops e Ecstatic Dance Crianças < 10 anos 0 - 2 anos - Gratuito 2 - 10 anos - 60 % desconto ÿ Zen Trail Run < 16 anos acompanhados pelos pais ou tutor 	
Yoga para Runners	
Massagens Restitutivas <ul style="list-style-type: none"> ÿ Reestabelecer o corpo após subida à Montanha ÿ Técnica de automassagem "do-in" 	LIVRE ACESSO

ACTIVIDADES DIA 5 DOMINGO	
Dança Circular Sagrada - Gratidão	7€
Crianças < 10 anos 0 - 2 anos - Gratuito 2 - 10 anos - 60 % desconto	
Práticas de Yoga com Música ao Vivo Saudação ao Sol - Dinâmica Transformational Yoga - A respiração como FOCO Yin Yoga - Aprende a alongar	LIVRE ACESSO
YOGANIDRA	
Início Palestras Zen Uma vivência de bioconstrução Produtos da Epoca, biológicos, farmácia em casa Filosofia macrobiótica e o fundador (Jorge Ohsawa) Alimentação / performance para atletas Iridologia: Como fazer prevenção na Saúde Diz-me tu: "Desenvolvimento consciente da atenção plena. Aula teórico-prática utilizando técnicas com intuito de ganhar consciência sobre o momento presente."	LIVRE ACESSO

Para reservar Alojamento ou Viagem de Avião Lisboa-Pico / Pico-Lisboa (Direto) devem contactar a organização:

Email: info@picozen.pt

Tel.: (+351) 936 040 683 e (+351) 969 117 445

Serviço de Babysitting - 30€
Incluindo refeições
(pequeno almoço, almoço e jantar)