



wellness week

1 luglio - 7 luglio 2023



PARTNERS



PERCHÈ WELLNESS WEEK?

Siamo amanti di tutto ciò che ci fa stare bene: ormai da tempo è opinione comune che il benessere sia dato dall'equilibrio tra corpo mente e anima.

Oggi questo connubio, già difficile da raggiungere di per sé, deve assolutamente essere integrato con l'attenzione all'ambiente che ci circonda.

L'equilibrio inoltre è più facile da perseguire se condiviso con chi ogni giorno vive e lavora con noi.

Per questo, insieme a partner che hanno sposato la nostra stessa filosofia, abbiamo deciso di organizzare "Wellness week": una settimana di eventi che trasmettano al pubblico di Milano i nostri valori attraverso attività mirate e combinate tra alimentazione, movimento e sostenibilità ambientale.

PERCHÈ WELLNESS WEEK?

Crediamo infatti che il mix tra queste attività ci aiuti a stare meglio:

- Alimentazione corretta: materie prime sane, lavorate e cucinate senza alterarne le proprietà nutrizionali ed organolettiche.
 - Yoga e Pilates per lo spirito e per il corpo
- Walking di gruppo per condividere una esperienza da ricordare
- Plogging per prenderci cura dell'ambiente mentre ci prendiamo cura di noi.

Un evento itinerante in diverse zone della città in un incantevole mix tra natura, storia e modernità organizzato con professionisti dello sport, della nutrizione e del benessere.

La prima edizione di un evento che speriamo si ripeta nel tempo per "aiutarci" a stare bene ed essere felici.

LUGLIO

LUN MAR MER GIO VEN SAB DOM

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

*Per prenotare gli eventi basta cliccare sul titolo interattivo.

Gli eventi fitness e food vanno prenotati separatamente.

1 LUGLIO

 CITY LIFE



Camminata Fitness walk 6€

- Check-in 18.30 presso lo store di That's Vapore e ritiro cuffie
- Partenza camminata ore 19 e rientro previsto per le 20 circa presso lo store

Per arricchire il tuo evento

- 17/18.30 combo ENERGY prewalk: centrifuga+protein/dattero 7,9€
- 20.15 walking dinner: un piatto a scelta dal menù+1 mentaldrink/centrifuga +mochi experience 19,9€

2 LUGLIO

 **PIAZZA VETRA**



Ploggin in Piazza Vetra con Naturalboom

- Ritrovo in piazza Vetra ore 10, consegna del kit ENERGY offerto da That's Vapore (acqua+ protein) e plogging della durata di circa 1 ora

Per arricchire il tuo evento

- Vertical lunch: Naturalboom + piatto a scelta + protein/dattero 19,9€

3-7 LUGLIO

 **PIAZZA VETRA**



Ogni giorno ci sarà una lezione fitness differente alla quale verrà abbinata una proposta food studiata appositamente

3 LUGLIO

- 18.30 total body con Viola

Per arricchire il tuo evento

- 17.30/18.30 incontro con la nutrizionista Caterina (15' da riservare)

- 19.30 un aperitivo naturale pensato per chi è attento al benessere senza dimenticare il gusto 8,9€

4 LUGLIO



- 8.30 tai chi con Claudio

Per arricchire il tuo evento

- 9.30 wellness breakfast (centrifuga/mentaldrink + caffè + porridge/brioche) 6,9€

5 LUGLIO

- 13 yoga con Viviana

Per arricchire il tuo evento

- Vertical lunch: Naturalboom + piatto a scelta + protein/dattero 19,9€

6 LUGLIO



- 8.30 qi gong con Claudio

Per arricchire il tuo evento

- 9.30 wellness breakfast (centrifuga/mentaldrink + caffè + porridge/brioche) 6,9€

7 LUGLIO

- 13 pilates con Eleonora

Per arricchire il tuo evento

- Vertical lunch: Naturalboom + piatto a scelta + protein/dattero 19,9€

wellness week

*La prima edizione di un evento che
speriamo si ripeta nel tempo per "aiutarci"
a stare bene ed essere felici.*

