



VITALITY

Breathe



**A Luxury weekend con il Dr. Mike Maric
~ Vitality, Wellness, Nature and Sea ~**

Il primo corso pratico per imparare il **Metodo Maric** e viverlo direttamente assieme a Mike, nella sua realtà e con il suo approccio alla vita.

 www.mikemaric.com

PROGRAMMA

Giovedì 26 Giugno 2025

Ora	Attività
18.30	Welcome drink e presentazione di Vitality
19.30	Dinner
21.30	Proiezione esclusiva di Broken Breath il docufilm dedicato alla vita di Mike e vincitore dell'Ocean Film Festival Italia, Spagna, Canada e Australia.

Venerdì 27 Giugno 2025

Ora	Attività
7.00	Healthy yoga : esercizi di risveglio muscolare basati sui pilastri dell' <i>healthy anti aging</i> mobilità, flessibilità, stabilità, forza.
7.45	Colazione
9.00 10.45	1° parte lavoro in aula sul Metodo Maric individuazione degli indici valoriali, esercizi di respirazione per ansia, insonnia e gestione emozione, costruzione del mindset, nutrizione e nutraceutica.
11.00 12.15	Lavoro pratico in piscina su gestione dello stress, respirazione e mind-set.
13.00	Pranzo e a seguire riposo e/o free time
16.00 17.00	Attività aerobica- camminata veloce con esercizi di respirazione e meditazione guidata nel parco naturale di Punta Corrente
17.15 17.45	Cold water therapy in mare
17.45 19.30	Wellness time nella SPA dell'albergo (momento libero non guidato)
20.00	Cena

Sabato 28 Giugno 2025

Ora	Attività
6.45 7.45	Lavoro pratico in piscina : esercizi di self empowerment e stress management.
7.45	Colazione
9.00 10.45	2° parte lavoro in aula sul Metodo Maric : individuazione degli indici valoriali, esercizi di respirazione per ansia, insonnia e gestione emozione, costruzione del mindset, nutrizione e nutraceutica.
11.00 12.15	Healthy yoga : esercizi di risveglio muscolare basati sui pilastri dell' healthy anti aging : mobilità, flessibilità, stabilità, forza.
13.00	Pranzo e a seguire riposo e/o free time
16.00 17.00	Attività aerobica- camminata veloce con esercizi di respirazione e meditazione guidata nel parco naturale di Punta Corrente.
17.15 17.45	Cold water therapy in mare
17.45 19.30	Wellness time nella SPA dell'albergo (momento libero non guidato)
20.00	Cena

Domenica 29 Giugno 2025

Ora	Attività
6.45 7.45	Lavoro pratico in piscina : esercizi di respirazione/emozioni e self confidence.
7.45	Colazione
9.00 10.45	3° parte lavoro in aula sul Metodo Maric : individuazione degli indici valoriali, esercizi di respirazione per ansia, insonnia e gestione emozione, costruzione del mindset, nutrizione e nutraceutica.
11.00 12.15	Healthy yoga : esercizi di risveglio muscolare basati sui pilastri dell' healthy anti aging : mobilità, flessibilità, stabilità, forza.
12.30	Fine delle attività

NB: Il check out dall'albergo è alle ore 11.

~~~~~

**Il costo di Vitality è di 1.487 euro a persona**

e comprende tutte le attività indicate nel programma.

La quota non comprende:

- Spese di Vitto/Alloggio in Hotel
- Spese per i Transfer
- Tutto ciò non espressamente indicato.

# Per iscriverti

compila il modulo online  
sul sito di Mike Maric  
o invia un'email a

[info@mikemaric.com](mailto:info@mikemaric.com)