











Attività extra

	<p>Trasporto bagagli: prepariamo lo zaino con tutto l'occorrente per la giornata e via alla scoperta di nuovi sentieri. Mentre voi esplorate il territorio, la vostra valigia sarà trasportata al termine della tappa e sarà lì ad attendervi quando arriverete stanchi e soddisfatti dopo una bella giornata. Lo staff della Mandala Trail si prenderà cura dei vostri bagagli trasferendoli dalla partenza all'arrivo, pensate anche a loro quando sceglierete che cosa mettere in valigia; sono ragazzi disponibili, ma non dei muscolosi atleti di sollevamento pesi!</p>
	<p>Light pack: cosa c'è di più bello che vivere un'avventura in natura avendo con se nello zaino tutto l'occorrente per alcuni giorni? Vi accorgete che vi servirà molto meno materiale di quanto pensate. Consultate la sezione "materiale necessario per il viaggio", non esitate a chiedere un consiglio alle nostre guide prima di partire e scegliete accuratamente l'equipaggiamento da portare con voi.</p>
	<p>Servizio massaggi: dopo una bella giornata passata sui sentieri non c'è niente di meglio di un bel massaggio per rigenerare e decontrarre i nostri muscoli. I nostri massaggiatori sono a vostra disposizione per un trattamento personalizzato per risolvere ogni tipo di affaticamento muscolare.</p>
	<p>Yoga: anima e corpo devono essere in sintonia, le lezioni di Yoga di Tite ci permetteranno di raggiungere un perfetto equilibrio. Lo yoga non è solo salutare e terapeutico, ma anche e soprattutto conferisce consapevolezza e tranquillità interiore. Se alcune posizioni proposte da Tite vi sembreranno una sfida, rincuoratevi: lo yoga non è riuscire a mettere il piede dietro la testa, o stare in equilibrio sulle mani. Lo yoga è un processo di ricerca che iniziando con la pratica delle posizioni, conduce all'interno del corpo, fino a raggiungere una consapevolezza, una pace interiore e una chiarezza mentale che ci permettono di vivere una vita più completa.</p>
	<p>Cento benessere: concediti tempo ed attenzioni da dedicare a te e al relax. Idromassaggi, saune, bagno a vapore e percorso kneipp. Vasca dopo vasca abbandonati ad un relax completo che cattura tutti i sensi e ritrova l'armonia ed il benessere. Lo stress quotidiano sarà un antico ricordo.</p>

	<p>Degustazione di vino: chissà quanti calici di vino abbiamo bevuto nella nostra vita, ma ci siamo mai soffermati a pensare e chiederci che cosa c'è dietro a questo prezioso nettare? Grazie alle spiegazioni di un professionista faremo un salto in questo magico mondo. Nulla di complesso, nessun tecnicismo, ma tanta voglia di capire e conoscere le storie e le tradizioni di un prodotto che tutto il mondo invidia all'Italia.</p>
	<p>Cucina tradizionale: pizza napoletana, lasagne alla bolognese, fontina d'alpeggio valdostano, pesto ligure, agnolotti alla piemontese, granita siciliana, pane carasau sardo, orecchiette pugliesi, bistecca alla fiorentina sono solo alcune dei piatti tradizionali che offre l'Italia. Il cibo è la nostra energia, ed è importante per il nostro benessere mangiare prodotti genuini e di qualità. Se siete curiosi non solo di mangiare, ma anche conoscere le ricette tradizionali, mettevvi comodi ed i nostri cuochi vi spiegheranno i segreti di ogni ricetta.</p>
	<p>Visita di un sito UNESCO: l'Italia è la nazione che detiene il maggior numero di siti UNESCO, oltre 50. La Val d'Orcia in Toscana, le Cinque Terre e Portovenere in Liguria, la Costiera Amalfitana in Campania, i vulcani attivi delle Isole Eolie e l'Etna in Sicilia, le Dolomiti, i paesaggi vitivinicoli del Piemonte (Langhe, Roero e Monferrato) sono solo alcuni esempi di siti UNESCO che possono essere visitati spostandosi a piedi su sentieri. Se la storia e la cultura sono la vostra passione, potrete dedicare un pomeriggio alla scoperta dei centri storici di Firenze, Siena e San Gimignano mentre correte sulla Via Francigena in Toscana, oppure visitando i siti archeologici di Pompei ed Ercolano al termine di una tappa dell'Amalfi Coast Trail, o passeggiando nel centro storico di Catania di stile barocco dopo aver completato l'Etna Tour Trail. Niente male per una piccola nazione come l'Italia.</p>
	<p>Attività per famiglie: impossibile conciliare una viaggio sportivo ed avventuroso quando avete dei bambini? Mai dire mai! Le nostre guide di trekking vi proporranno una facile escursione da fare in compagnia dei vostri figli alla ricerca di fiori e frutti. Mentre voi cenete tranquillamente le nostre "super mamme" organizzeranno delle attività giocose adatte ai bambini di tutte le età. Vostro figlio vuole imitarvi e indossare il pettorale come voi? Partecipate al minitrail che viene organizzato sull'Isola di Salina in occasione del Sicily Volcano Trail... non abbiamo ancora capito se si divertono di più i genitori o i figli?</p>
	<p>Nuoto: dopo aver passato tutto il giorno su e giù per i sentieri avete ancora voglia di un po' di attività? Perché non approfittare dell'ampia piscina con vista panoramica dell'Hotel Excelsior di Amalfi oppure fare un tuffo nel mare cristallino del Golfo di Orosei in Sardegna, dopo aver attraversato tutto il Supramonte?</p>