



## 05 Dicembre

**Partenza dall'aeroporto migliore in base alle vostre esigenze, si consiglia un volo serale con arrivo la mattina di Sabato 06 Dicembre**

## 06 Dicembre:

Arrivo all'aeroporto di Zanzibar, trasferimento a Nungwi al "Dogo e Ilaria B&B"  
Sistemazione in camera doppia con trattamento di b&b.

Pranzo

**17:30** Cerchio di apertura con pratica Yoga al tramonto in spiaggia a Nungwi.

Cena di benvenuto

## 07 Dicembre

**07:00-08:15** Pratica Yoga dolce risveglio

**08:30** Colazione

Giornata libera

Pranzo libero

Per chi vuole fare una passeggiata sulla spiaggia, può andare verso Kendwa (prima controllare le maree) e Kilindi per vedere le stelle marine;

oppure passeggiare dalla parte opposta verso il faro di Nungwi, a visitare il villaggio di pescatori

e la scuola musulmana.

**17:00-18:30** Pratica Hatha Yoga con Meditazione

Cena (facoltativa) al Mangi's sulla spiaggia



## 08 Dicembre

**06:00-06:45** Pranayama con Meditazione

**07:00** Colazione

Tempo libero o intera giornata di escursione a Nakupenda ( detta "Isola che non c'è" e in lingua swahili significa "Ti amo") e Prison Island a vedere le tartarughe di terra giganti

Pranzo a base di pesce e vassoio di frutta fresca (bevande incluse)

Cena in hotel

**21:00** Meditazione

## 09 Dicembre

**07:00-08:30** Pratica Hatha Yoga in spiaggia

**09:00** Colazione

Tempo libero

Pranzo libero

**17:00-19:00** Pratica Restorative e Yoga Nidra

Cena libera



## 10 Dicembre

**07:00-08:15** Pratica Yoga dolce risveglio

**08:30** Colazione

Tempo libero o escursione di un'intera giornata, tour dell'isola o meglio dire la parte sud-est:

Mtende, Kizimkazi, Jozani Forest, Kae Funk, Saalum Cave, Paje, The Rock

Cena in struttura

**21:00 Meditazione**

## 11 Dicembre

**07:00-08:00** Pratica 5' Tibetani

**08:30** Colazione

Tempo libero o intera giornata facoltativa di escursione a Mnemba (isola di Bill Gates)

a fare il bagno coi delfini e snorkeling

Pranzo a base di pesce fresco a Muyuni davanti l'isola di Mnemba

**17:30-18:30** Pratica Yoga al Tramonto

Cena in struttura

**21:00 Serata divertente lettura carte Angeliche**





## 12 Dicembre

**07:00-08:30** Pratica Hatha Yoga in spiaggia

**09:00** Colazione

Tempo libero

Pranzo libero

**17:00-19:00** Pratica Yoga dei Saluti alla Luna

Cena libera

## 13 Dicembre

**07:00-08:00** Pratica Esercizi di Ricarica

**08:30** Colazione

**09:00 SALUTI CERCHIO DI CHIUSURA**

**RIENTRO IN ITALIA O PUOI CONTINUARE LA TUA VACANZA....**

*Dogo e Ilaria*

*Bed & Breakfast*

Ilaria +39 329/4259908 Dogo +255 772287301

mail: [booking@dogoilariaznz.com](mailto:booking@dogoilariaznz.com)

[www.dogoilariaznz.com](http://www.dogoilariaznz.com)