



5 elementi, 5 sensi



Federica Sale



29 luglio - 3 agosto 2023



Eur 1060  
(a persona)

## Il Ritiro

Lo Yoga sostiene che tutto, in natura, è di base composto da cinque elementi: terra, aria, acqua, fuoco ed etere. Conoscerli uno per uno, conoscerne il significato e le caratteristiche, è molto importante, poiché attraverso la pratica Yoga è possibile lavorare su ognuno di essi, riequilibrarli, sfruttarne le leggi naturali al fine di ottenere gioia, serenità e salute. A ogni elemento è legata una o più caratteristiche e a ognuno di essi corrisponde una via da percorrere, un cammino sul quale meditare. Ogni elemento è collegato ad uno dei 5 sensi. L'approccio ai 5 Elementi e ai sensi nella pratica fornisce una bellissima lente per osservare non solo noi stessi ma anche il mondo intero e l'interdipendenza gli uni dagli altri. Il ritiro è un'opportunità per esplorare il proprio Universo interiore e immergersi in tutti i sensi nella vera Natura e lì scoprire che siamo tutti uniti.

## Il Programma

29 luglio      arrivo in hotel  
30 lug-2 ago    pratica yoga e tempo libero  
3 agosto        pratica yoga e saluti

## I Prezzi

### Camera doppia - Euro 1060 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).

### Camera doppia uso singola - Euro 1590 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia uso singola, trattamento in mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).