



Intrecci
e Risveglio Ancestrale



★★★★
AIRONE
HOTEL - BAJA SARDINIA



Cristina Benefico



19 - 21 aprile 2024



Eur 570
(a persona)

Il Ritiro

Intrecci – incontro tra suono, yoga e cacao, è un ritiro articolato su 3 giorni, da venerdì a domenica, dove potete abbinare la pratica dello yoga al Bagno Sonoro ed alla suggestiva e coinvolgente Cerimonia del Cacao, magistralmente condotta da Cristina Benefico che dedica la sua vita allo studio delle discipline olistiche, suonerapeuta, ricercatrice nel mondo dello Sciamanesimo e della guarigione del femminile.

Verrete coinvolti in un'atmosfera intensa e speciale, con pratiche di Hatha yoga, Yin e Nidra yoga, meditazione.

Il Programma

19 aprile: arrivo in hotel, cerimonia di apertura con bagno sonoro.

20 aprile: mattino Hatha Yoga, tempo libero, pomeriggio Yin e Nidra Yoga, dopo cena Cerimonia del Cacao.

21 aprile: mattino Hatha Yoga. Dopo colazione cerchio di chiusura e saluti.

I Prezzi

Camera doppia - Euro 570 a persona

Include: ritiro yoga con bagno sonoro e cerimonia del Cacao, sistemazione in Camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).

Camera doppia uso singola - Euro 670 a persona

Include: ritiro yoga con bagno sonoro e cerimonia del Cacao, sistemazione in Camera doppia uso singola, trattamento in mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).