



## Ashtanga Yoga Retreat



Caterina Baldo  
Marina Airoidi



29 luglio - 5 agosto 2023



Eur 1550  
(a persona)

### Il Ritiro

Durante la settimana approfondiremo la Prima Serie ed esploreremo la Seconda Serie dell'Ashtanga Yoga, con Caterina Baldo e Marina Airoidi con 6 pratiche mattutine e 3 approfondimenti pomeridiani. Inoltre, tempo libero a disposizione per godere dello splendido mare ogliastrino, delle sue spiagge uniche, dei trekking e per scoprire i segreti della longevità di una delle 5 Blue Zone del mondo.

### Il Programma

29 luglio	Arrivo in hotel
30 luglio-4 ago	Pratica yoga mattutina e 3 approfondimenti pomeridiani, tempo libero
5 agosto	Saluti

### I Prezzi

#### Camera doppia - Euro 1550 a persona

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

#### Camera tripla - Euro 1250 a persona

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