



Be free to feel



Antonio Magnettii



9 - 15 luglio 2023



Eur 1090
(a persona)

Il Ritiro

"Be free to feel", trovare la libertà di sentirsi e di sentire attraverso un percorso, all'interno dello yoga, fatto di esperienze a 360° per cui si spazierà tra pratiche dinamiche incentrate su forza, mobilità, sul muoversi seguendo il proprio respiro, il suo fluire. Ci saranno però anche pratiche di yin yoga, meditazioni guidate e pranayama.

Al mattino sarà sempre una pratica dinamica, rivolta al risveglio dell'energia che ci servirà durante la giornata. Le pratiche serali saranno invece lente, meditative, legate all'energia lunare e quindi preparatrici al sonno.

Il Programma

- 9 luglio arrivo in hotel
- 10-14 luglio pratica yoga e tempo libero
- 15 luglio fine corso e saluti

I Prezzi

Camera doppia - Euro 1090 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 1470 a persona

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