



Distensione e quiete interiore



Daniele Cavallini



26-30 agosto 2023



Eur 935
(a persona)

Il Ritiro

Questo ritiro Yoga è una combinazione tra yoga e vacanza, ideale per rilassarti e recuperare le energie, immergendoti nella natura circostante e praticando 2 volte al giorno Hatha Vinyasa Flow e Yin slow & Mindful Yoga, una pratica statica, dal ritmo lento ed e' un complemento alla pratica piu' attiva Yan. Queste pratiche ci permetteranno di ritrovare concentrazione, rilassamento fisico, aiutando il corpo ad essere flessibile seguendo i propri limiti e calmando la mente mantenendo l'attenzione al respiro. Questa pratica include anche pranayama, gli esercizi di respirazione per calmare la mente.

Il Programma

26 agosto	arrivo in hotel e pratica yoga
27-29 agosto	pratica yoga e tempo libero
30 agosto	pratica yoga e saluti

I Prezzi

Camera doppia - Euro 935 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 1320 a persona

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