



Energia per l'inverno



Raffaella Del Turco



28 ottobre - 4 novembre 2023



Eur 1080
(a persona)

Il Ritiro

Una settimana per ricaricare la propria energia in vista dell'inverno. La pratica ci aiuterà a porre attenzione sul respiro, a riequilibrare i chakra, a trovare la nostra centratura per affrontare il cambiamento della stagione e del nostro corpo. Sono previste almeno 2 pratiche al giorno e qualche meditazione serale e Yoga Nidra. Una settimana rigenerante tra la natura ogliastrina che scopriremo durante il tempo libero.

Il Programma

28 ottobre	arrivo in hotel e pratica yoga
29 ott - 3 nov	pratica yoga e tempo libero
4 novembre	pratica yoga e saluti

I Prezzi

Camera doppia - Euro 1080 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 1535 a persona

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