



Nia Retreats



Letizia Accinelli



8 - 15 giugno 2024



**Eur 1225
(a persona)**

Il Ritiro

Una potente fusione di danza, arti marziali e pratiche di consapevolezza, Nia è una pratica olistica di movimento e benessere che affronta ogni aspetto della tua vita: corpo, mente e anima. Nia è per tutti, indipendentemente dall'età, dalla salute o dal livello di forma fisica. Utilizzando un sistema di 52 semplici mosse, ogni allenamento Nia offre un condizionamento completo del corpo lasciandoti energico, mentalmente chiaro ed emotivamente equilibrato. Praticato a piedi nudi, lo scopo di Nia è quello di ispirare e guidare le persone ad ascoltare la saggezza del corpo, scegliere il movimento che fa sentire bene e trovare la connessione nella comunità. Nia è per ogni persona che desidera scoprire, esplorare, liberare e migliorare il proprio potenziale individuale per vivere una vita sana e significativa.

Il Programma

8 giugno: arrivo in hotel.

9-14 giugno: workshop NIA e tempo libero.

15 giugno: saluti.

I Prezzi

Camera doppia – Euro 1225 a persona

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

Camera doppia uso singola – Euro 1750 a persona

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