



## Distensione e quiete interiore



**Daniele Cavallini**



**26 - 30 agosto 2024**



**Eur 930  
(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 è un complemento alla pratica più 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 930 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 1350 a persona

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