



Relax & Yoga

FELIX
HOTELS

★★★★
GALANIAS
HOTEL - BARI SARDO



Federica Sale



25 - 27 aprile 2024



Eur 380
(a persona)

Il Ritiro

Uno spazio intimo per connetterti con il tuo spirito, il tuo corpo e la tua mente tra riposo, mare e yoga. Federica Sale saprà condurti in questo percorso tra meditazione, pratica yoga e Pranayama, circondati da un ambiente naturale di rara bellezza e pura energia. La specifica cucina vegetariana aiuterà a ritrovare il vostro equilibrio tra corpo e mente e ad apprezzare i sapori antichi della cucina ogliastrina.

Il Programma

25 aprile: arrivo in hotel e cerchio di presentazione. Dopo cena, meditazione.

26 aprile: mattino pratica yoga, tempo libero. Pomeriggio pratica yoga e dopo cena.

27 aprile: mattino pratica yoga, tempo libero. Pomeriggio pratica yoga e saluti.

I Prezzi

Camera doppia - Euro 380 a persona

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

Camera doppia uso singola - Euro 485 a persona

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