



Ayurvedic Yoga Retreat



Denise Previtali
Francesca Savoldelli



10 - 13 ottobre 2024



Eur 680
(a persona)

Il Ritiro

Perché un retreat di yoga e ayurveda? Perché tutto avrà origine da te, proprio tu sarai nel centro, inizieremo dalla scoperta del tuo dosha di appartenenza, o meglio, dall'equilibrio che in te hanno i tre dosha che formano la costituzione dell'essere umano secondo l'Ayurveda (Diagnosi degli aggettivi). Scoprirai così tecniche da applicare nella quotidianità, semplici accorgimenti ma che potranno fare una grande differenza. Potrai respirare il profumo della cultura indiana, approfondire le radici di queste due discipline e sperimentare la loro efficacia. Inoltre ti aspetta una piccola sorpresa!

4 giorni insieme, immersi nella quiete e nella meraviglia di un luogo pensato in ogni dettaglio per accoglierci e permetterci di praticare cullati dal mare. Teoria e pratica si alterneranno nelle giornate concedendoti sempre il tempo anche di godere di sole, mare e relax! Ogni sera ti culleremo in una pratica più rilassante ed equilibrante per prepararci con cura e dolcezza ad un rigenerante riposo notturno nel silenzio rassicurante dei meravigliosi giardini del luogo che ci accoglie.

Potrai scegliere sempre ciò che più ti aggrada, ascoltando il tuo corpo, i tuoi bisogni e i tuoi desideri.

Il Programma

10 ottobre: arrivo in hotel e pratica yoga.

11-12 ottobre: yoga e tempo libero.

13 ottobre: yoga e saluti.

I Prezzi

Camera doppia - Euro 680 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 890 a persona

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