



Reconnect with Nature

ritiro di yoga, acroyoga e benessere



Giulia Caredda



19 - 20 ottobre 2024



Eur 205
(a persona)

Il Ritiro

2 giorni di Yoga, Acroyoga e relax immersi in uno degli angoli più incontaminati dell'isola. Sono previste 3 pratiche tra Yoga, Acroyoga, e una meditazione guidata

L'acroyoga ci dà la possibilità di sperimentare il nostro livello di fiducia verso noi stessi e verso gli altri.

Ci aiuta a sviluppare l'abilità a lavorare con una gran varietà di persone ed a migliorare la comunicazione con gli altri.

Rafforza l'equilibrio mentale e fisico, riduce lo stress, migliora l'elasticità dei muscoli, aiuta la concentrazione e la consapevolezza.

L'acroyoga è un allenamento fisico oltre che mentale. Tutti i muscoli del nostro corpo sono interessati nella pratica acroyogica e molte posizioni permettono di allungare e aumentare la nostra flessibilità. Un piccolo break prima dell'inverno!

Il Programma

19 ottobre: arrivo in hotel, pratica yoga e cena.

20 ottobre: pratica yoga, escursione con meditazione e saluti

I Prezzi

Camera doppia - Euro 205 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo materiale yoga.

Camera doppia uso singola - Euro 255 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia uso singola, trattamento in mezza pensione, utilizzo materiale yoga.