



Reconnect with Nature

ritiro di yoga, acroyoga e benessere



Giulia Caredda



2 - 4 agosto 2024



Eur 420
(a persona)

Il Ritiro

3 giorni di Yoga, Acroyoga e relax immersi in uno degli angoli più incontaminati dell'isola. Sono previste 4 pratiche tra Yoga, Acroyoga, Thai massage e una meditazione guidata nel bosco. 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. A chi è rivolto? Se hai voglia di fare un'esperienza diversa, metterti in gioco, superare le tue paure e uscire dalla zona di comfort in totale sicurezza e goderti il mare più bello dell'isola!

Il Programma

2 agosto: arrivo in hotel, pratica yoga e cena.

3 agosto: pratica yoga mattina e sera, tempo libero e cena.

4 agosto: pratica yoga, escursione con meditazione e saluti.

I Prezzi

Camera doppia - Euro 420 a persona

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

Camera doppia uso singola - Euro 588 a persona

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