



Respiro Yoga Retreat



★★★★
GALANIAS
HOTEL - BARI SARDO



Raffaella Del Turco



14 - 21 settembre 2024



Eur 990
(a persona)

Il Ritiro

Una settimana per ricaricare la propria energia in vista dell'autunno. La pratica ci aiuterà a porre attenzione sul respiro, a riequilibrare i chakra, a trovare la nostra centratura per affrontare il cambiamento della stagione e del nostro corpo. Sono previste almeno 2 pratiche al giorno e qualche meditazione serale. Una settimana rigenerante tra la natura sarda che scopriremo durante il tempo libero.

Il Programma

14 settembre: arrivo in hotel, cerchio di apertura e pratica yoga.

15 - 16 settembre: pratica del mattino, tempo libero, pratica del pomeriggio.

17 settembre: pratica del mattino, tempo libero; pratica del pomeriggio; dopo cena lettura Carte Angeliche.

18 settembre: pratica del mattino, tempo libero; pratica del pomeriggio; dopo cena preparazione dell'acqua sotto la Luna Piena.

19 settembre: pratica del mattino, tempo libero; pratica del pomeriggio; dopo cena meditazione.

20 settembre: pratica del mattino, tempo libero; pratica del pomeriggio.

21 settembre: pratica yoga e saluti.

I Prezzi

Camera doppia - Euro 990 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 1480 a persona

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