



Nia retreats



Letizia Accinelli



13 - 20 maggio 2023



Eur 1250
(a persona)

Il Ritiro

Una potente fusione di danza, arti marziali e pratiche di consapevolezza, Nia è una pratica olistica di movimento e benessere che affronta ogni aspetto della tua vita: corpo, mente e anima. Nia è per tutti, indipendentemente dall'età, dalla salute o dal livello di forma fisica. Utilizzando un sistema di 52 semplici mosse, ogni allenamento Nia offre un condizionamento completo del corpo lasciandoti energico, mentalmente chiaro ed emotivamente equilibrato. Praticato a piedi nudi, lo scopo di Nia è quello di ispirare e guidare le persone ad ascoltare la saggezza del corpo, scegliere il movimento che fa sentire bene e trovare la connessione nella comunità. Nia è per ogni persona che desidera scoprire, esplorare, liberare e migliorare il proprio potenziale individuale per vivere una vita sana e significativa.

Il Programma

13 maggio	arrivo in hotel
14-19 maggio	Workshop NIA e tempo libero
20 maggio	saluti

I Prezzi

Camera doppia - Euro 1250 a persona

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

Camera doppia uso singola - Euro 1550 a persona

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