



## Profumo di primavera



Federica Gorni



21 - 25 aprile 2023



Eur 950  
(a persona)

### Il Ritiro

La vacanza è articolata in quattro giorni con lezioni quotidiane di Yoga, Mantra e due stupende escursioni accompagnate da una guida professionista locale. Potrai così godere dei suggestivi paesaggi che caratterizzano l'Ogliastra, scoprire le sue meraviglie nascoste e ritrovare calma e serenità grazie alle pratiche. Le lezioni quotidiane prevedono pratiche di yoga, pranayama (esercizi di respiro) e meditazione con i mantra, allo scopo di ritrovare calma e vitalità, sciogliere tensioni, ridurre lo stress e riportarci al nostro naturale stato di benessere. Sperimenterai in prima persona la favolosa meditazione con i mantra, potenti suoni sacri che penetrano il corpo a livello cellulare e agiscono sul nostro sistema energetico, purificando i nostri sottili canali energetici e stimolando i chakra. Questo permette di migliorare il fluire dell'energia vitale in tutto il corpo, prevenire o risolvere disturbi e raggiungere una maggiore armonia.

### Il Programma

- 21 aprile** arrivo in hotel
- 22-24 aprile** pratica yoga, 2 trekking e tempo libero
- 25 aprile** saluti

### I Prezzi

#### Camera doppia - Euro 950 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 1190 a persona

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