



Riconnettersi



Milena Mattei



19 - 25 giugno 2023



1170 euro
(a persona)

Il Ritiro

L'Ananda Yoga ci porta al nostro calmo centro interiore, dove troviamo la fonte della pace, della forza interiore e della chiarezza mentale. Le sessioni usano i movimenti delle posture yoga come mezzo per rilassare il corpo e per portare la mente ad uno stato di calma. L'Ananda Yoga riporta la scienza dell'hatha yoga al suo scopo originale: trascendere i limiti del corpo fisico per entrare in una consapevolezza più elevata, portando il corpo, la mente e lo spirito in reciproca armonia. L'unicità dell'Ananda Yoga è l'uso di affermazioni silenziose durante le asana, con lo scopo di lavorare direttamente e coscientemente con le energie sottili per raggiungere questa sintonia. Il tratto fisico è così potenziato da un'espansione della visione mentale. Il corpo diviene strumento attraverso il quale influenzare direttamente e fortemente la nostra mente e le nostre abitudini, e riconnetterci con la Natura e con il nostro Sé più elevato.

Il Programma

19 giugno arrivo in hotel
20 - 24 giugno pratica yoga e tempo libero
25 giugno fine corso e saluti

I Prezzi

Camera doppia - Euro 1170 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte), 2 massaggi.

Camera doppia uso singola - Euro 1690 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia uso singola, trattamento in mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte), 2 massaggi.