



## Soffi di mare



Federica Gorni



22 - 29 luglio 2023



Eur 1590  
(a persona)

## Il Ritiro

Vacanza yoga con lezioni mirate ad equilibrare e armonizzare i tuoi 5 soffi vitali, i cinque prana che alimentano il tuo corpo fisico e quello energetico. Una corretta circolazione e distribuzione dell'energia interna (prana) sono importanti perché danno energia e vitalità al corpo fisico, mantenendoci in uno stato di salute e benessere.

Durante le lezioni apprenderai conoscenze teoriche e pratiche di yoga, pranayama (esercizi di respiro) e meditazione con i mantra e scoprirai cos'è e come funziona la tua energia vitale, come accrescere il tuo benessere, come migliorare il funzionamento degli organi e degli apparati, come acquisire maggiore consapevolezza e sensibilità sulla circolazione del prana, come riequilibrare e armonizzare i tuoi 5 soffi vitali.

## Il Programma

- 22 luglio arrivo in hotel
- 23-24 luglio pratica yoga e tempo libero
- 25 luglio giornata libera per escursione
- 26-28 luglio pratica yoga e tempo libero
- 29 luglio fine corso e saluti

## I Prezzi

### Camera doppia - Euro 1590 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 2250 a persona

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