



Yinyang Aware Retreat



Denise Previtali
Francesca Savoldelli



6-8 ottobre 2023



Eur 410
(a persona)

Il Ritiro

Ti guideremo esplorando la fluidità tra Yin e Yang, abbracciando la bellezza del tuo corpo in movimento. Ogni mattina ci risveglieremo con un'avvolgente pratica meditativa e a seguire, ti accompagneremo in un'intensa pratica Yang energizzante. Ogni sera ti culleremo in una pratica più rilassante ed equilibrante attraverso Ying Yoga e Yoga Nidra per prepararci con cura e dolcezza ad un rigenerante riposo notturno nel silenzio rassicurante dei meravigliosi giardini del luogo che ci accoglie. Inoltre durante il giorno ti offriremo altre pratiche Yang to Yin per accompagnare le tue giornate all'insegna di relax, mare, sole e movimento consapevole.

Potrai scegliere ciò che più ti aggrada, ascoltando il tuo corpo, i tuoi bisogni e i tuoi desideri. Ogni pratica sarà accompagnata da un sottofondo musicale accuratamente scelto, attraverso la creazione di playlist dedicate ,dall'utilizzo di strumenti musicali e letture scelte con attenzione per stimolare la tua curiosità e una riflessione condivisa e arricchente.

Il Programma

6 ottobre	arrivo in hotel e 2 pratiche yoga
7 ottobre	4 pratiche yoga e tempo libero
8 ottobre	2 pratiche yoga e saluti

I Prezzi

Camera doppia - Euro 410 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 530 a persona

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