



RITIRO YOGA DI PRIMAVERA

*È come i semi sognano sotto la neve,
il vostro cuore sogna la primavera*

Khalil Gibran

Celebriamo la Primavera
abbandonando i pesi
accumulati durante i mesi freddi
e facendo spazio
alla nuova fioritura.

In questo weekend
corpo, mente e spirito
ritroveranno leggerezza
grazie
al dolce movimento dell'Hatha Yoga,
alla quiete del respiro e della meditazione,
all'ispirazione degli esercizi di centratura
e al delicato nutrimento del cibo.

energia in armonia



PROGRAMMA

(soggetto a possibili variazioni per questioni organizzative)

VENERDI 3 MAGGIO

- Ore 17.00: Partenza da Mozzanica (facoltativo)
- Ore 18.00: Ritrovo all'Agriturismo
Sistemazione camere
- Ore 20:00: Seme di Benvenuto e Yoga Nidra

SABATO 4 MAGGIO

- Ore 7.00: Pratica Yoga
- Ore 8.30: Ricca Colazione
- Ore 10.00: Sviluppo personale: il centro
- Ore 12:00: Pranzo leggero
- Ore 17.00: Pratica Yoga
- Ore 18.00: Spuntino
- Ore 21.00: Pranayama e Meditazione

DOMENICA 5 MAGGIO

- Ore 7.00: Pratica Yoga
- Ore 8.30: Ricca Colazione
- Ore 10.00: Sviluppo personale: la fioritura
- Ore 12:00: Pranzo leggero
- Ore 16:00: Saluto ai 5 elementi
- Ore 17:00: Rientro



DETTAGLI

Il soggiorno comprende

- Pernottamento in camera doppia o tripla
- Colazioni, pranzi leggeri e merende (no cene)
- Servizio piscina esterna con idromassaggio, ombrellone e lettini/sdraio
- Immenso parco verde relax
- Pratica Yoga, Meditazione ed Esercizi di Sviluppo Personale

Il costo complessivo è di

- **270€** con iscrizione entro il 14 aprile 2024.
- **220€** con iscrizione entro il 18 febbraio 2024.

L'iscrizione prevede un **acconto di 50€** (che verrà restituito in caso di annullamento dell'evento).

Il saldo è da pagare entro il **14 aprile 2024**.

Il weekend verrà confermato al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti.

Tutto quanto non espressamente elencato si intende escluso dal costo. Possibilità di prenotare Massaggi extra. La cena è esclusa per coerenza col programma proposto, per chi desiderasse usufruire di ristoranti il centro del paese è a pochi minuti di distanza.