



Risveglia la tua forza intrinseca!

IMMERSIONE YOGA

NEL CHIANTI TOSCANO

DAL 30 LUGLIO AL 2 AGOSTO

IL CORPO INTENSO

**QUATTRO GIORNI DI IMMERSIONE NELLO
YOGA, PER SPERIMENTARE LA NOSTRA
DENSITÀ IN MODO RAFFINATO ED ELEGANTE.**

Facciamo emergere le qualità trascurate della nostra personalità, nella semplice magia delle colline Toscane: il contatto col gruppo e la pratica ci permetteranno di “viverci” in una modalità divertente e profonda, e di riconoscerci più ricchi, integri e completi.

Dove

Il ritiro è ospitato da Podere del Pereto, nella colline senesi: un luogo speciale, in cui è facile entrare in contatto autentico con noi stessi, per un'esperienza molto diversa da una banale vacanza. www.poderedelpereto.it

**HAI LA CURIOSITÀ O L'URGENZA DI
ACCEDERE A UNA CONSAPEVOLEZZA
PROFONDA? VUOI SPERIMENTARE
L'INTEGRITÀ ATTRAVERSO IL CORPO?
SEI UN INSEGNANTE O PRATICANTE
DI YOGA, UN ATLETA O PROFESSIONISTA
DEL LAVORO CORPOREO?**

QUESTO RITIRO FA PER TE!

www.keyyoga.it - laura@keyyoga.it - 3491052489



Risveglia la tua forza intrinseca!

IMMERSIONE YOGA

NEL CHIANTI TOSCANO

DAL 30 LUGLIO AL 2 AGOSTO IL CORPO INTENSO

DESTINATARI È un percorso completamente esperienziale e non sono richieste abilità pregresse: per partecipare bastano la voglia di mettersi in cammino e la curiosità di esplorarsi! Le pratiche proposte sono precise, profonde ma adatte a tutti.

Il numero dei partecipanti è limitato proprio per poter seguire ciascuno al meglio: così i principianti familiarizzano in fretta con l'approccio e tecniche proposte e, allo stesso tempo, i praticanti più avanzati e gli insegnanti di Yoga trovano spunti interessanti di approfondimento. Sarà rilasciato attestato di partecipazione che certifica il monte ore.

COSA FAREMO?

6 sessioni di pratica Yoga per facilitare la consapevolezza corporea, esplorandone la forza profonda, sganciandola dal concetto di fatica; - scioglimento delle tensioni viscerali; - visualizzazioni e meditazione; - approccio al respiro energizzante; - approfondimento della mitologia e degli archetipi.

Per quanto possibile, le sessioni di Yoga saranno svolte all'aperto.

370 euro

320 euro
per chi si iscrive entro il 31 maggio

3 NOTTI IN AGRITURISMO IN APPARTAMENTI CONDIVISI - **COLAZIONI E BRUNCH** A BASE DI FRUTTA BIOLOGICA, OTTIMI DOLCI E FOCACCE ARTIGIANALI - **GENE:** GUSTOSI PIATTI PREPARATI CON INGREDIENTI NATURALI, COLTIVATI ALL'INTERNO DELL'AGRITURISMO

è possibile concordare il menu in caso di allergie o intolleranze alimentari, comunicandolo con anticipo

www.keyoga.it - laura@keyoga.it - 3491052489