



*Risveglia la pienezza
del tuo Respiro!*

IMMERSIONE YOGA

TRA LE COLLINE UMBRE

DAL 5 al 7 AGOSTO

LA SAGGEZZA DEL RESPIRO

**Un weekend lungo in immersione nello
Yoga per scoprire il Respiro completo,
intero, ovunque nel Corpo.**

Facciamo emergere le qualità trascurate della nostra personalità, nella quiete dolce di un monastero umbro: 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 in un
MERAVIGLIOSO MONASTERO,
nella pace della campagna
umbra, a due passi da Assisi:
un'esperienza molto diversa
da una banale vacanza.

**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 pienezza
del tuo Respiro!*

IMMERSIONE YOGA

TRA LE COLLINE UMBRE

DAL 5 AL 7 AGOSTO

LA SAGGEZZA DEL RESPIRO

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?

- Pratica Yoga per facilitare la consapevolezza corporea, esplorando la forza e la semplicità del Respiro
- scioglimento delle tensioni viscerali
- visualizzazioni e meditazione
- approfondimento della mitologia e degli archetipi.

LE SESSIONI DI YOGA SARANNO SVOLTE IN PARTE NELLA BELLISSIMA SALA DEL MONASTERO, IN PARTE ACCOLTI NEL MAGICO BOSCO A POCA DISTANZA.

270 euro

240 euro
per chi si iscrive entro il 31 maggio

DUE NOTTI IN CAMERE DOPPIE IMMERSO NELLA PACE DEL MONASTERO, **COLAZIONI** A BASE DI FRUTTA BIOLOGICA, OTTIMI DOLCI E FOCACCE ARTIGIANALI, **DUE GENE** COSTITUITE DA GUSTOSISSIMI PIATTI PREPARATI CON INGREDIENTI NATURALI, SEMPRE RIGOROSAMENTE BIOLOGICI.

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

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