



Risveglia la tua flessibilità con un'

IMMERSIONE YOGA

NEL CHIANTI TOSCANO

DAL 25 AL 28 LUGLIO

**QUATTRO GIORNI DI IMMERSIONE NELLO YOGA
PER UNO STRAORDINARIO VIAGGIO
NELLA PIENEZZA DEL CORPO FLUIDO.**

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

**TORNEREMO ALLA VITA DI TUTTI I
GIORNI CON NUOVE PROSPETTIVE
SU NOI STESSI E SUL MONDO
CHE CI CIRCONDA, ARRICCHITI
DA ELEMENTI PRATICI
PER CONTINUARE LA NOSTRA
CRESCITA PERSONALE.**

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



Risveglia la tua flessibilità con un'

IMMERSIONE YOGA

NEL CHIANTI TOSCANO

DAL 25 AL 28 LUGLIO

IL CORPO FLUIDO

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?

7 sessioni di pratica Yoga per facilitare la consapevolezza corporea, esplorandone la fluidità e la profondità; - scioglimento delle tensioni viscerali; - visualizzazioni e meditazione; - approccio al respiro fluido; - approfondimento della mitologia e degli archetipi.

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

330 euro

3 NOTTI IN AGRITURISMO IN CAMERA DOPPIA - COLAZIONI A BASE DI FRUTTA BIOLOGICA, OTTIMI DOLCI E FOCACCE ARTIGIANALI - CENE: 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