



A.s.d. Pensare con il corpo

WEEK END YOGA & BENESSERE GUBBIO ~ UMBRIA 20 ~ 21~22 APRILE 2018



Un week end dedicato al benessere della persona a 360°:

ATTIVITA' E RIEQUILIBRIO CORPO- MENTE

Lezioni di Hatha Yoga, Yoga Nidra e Meditazione

RELAX

Piscina, jacuzzi con acqua calda ~ Spa con zona relax, bagno turco, doccia sensoriale, tisane

CONTATTO CON LA NATURA

Immersi totalmente nel verde, circondati da colline ... 28 ettari di giardini, prati terrazzati, boschi che arrivano fino al torrente. Ulivi, alberi da frutto, piante, fiori e orti.

SANA ALIMENTAZIONE

Le verdure dell'orto, l'olio degli ulivi del giardino, il pane e lo yogurt fatti in casa. Tutto naturale e genuino nella più pura tradizione della cucina mediterranea



PENSIONE COMPLETA

(in dotazione: accappatoio, telo piscina, phon)

PISCINA E JACUZZI

SPA

LEZIONI DI YOGA

(in dotazione: tappetini, blocchi, cinte per la pratica di yoga)

Sono escluse:

le bevande e i massaggi (eventualmente da prenotare in loco)



A.s.d. Pensare con il corpo

(Insegnante di Yoga Franca Pistecchia)

acconto del 30% entro la fine di Gennaio 2018

Info dettagli e programma Cell 324.7741063 – pensareconilcorpo@gmail.com