

WEEK END YOGA & BENESSERE UMBRIA

10 ~ 11 ~ 12 OTTOBRE 2025



Un week end RILASSANTE, RIGENERANTE e DETOSSINANTE per il corpo, la mente e l'anima, lontano dai rumori della quotidianità, totalmente immersi nella Riserva della Biosfera (Unesco).

La pratica dello YOGA (asana, pranayama, meditazione), il cibo vegetariano, i percorsi nella riserva naturale e i momenti di relax nella spa, ci regaleranno un'opportunità per disintossicare e rigenerare mente, corpo e anima.

Pensare con il corpo

Franca Pistecchia (Insegnante Yoga)

cell 3395042402 ~ pensareconilcorpo@gmail.com