**PROGRAMMA VACANZA “YOGA & NATURA PER IL BENESSERE MENTE-CORPO”**

**29 SETTEMBRE/2 OTTOBRE**

UNA VACANZA IN UN PARCO NATURALE ED IN UN SILENZIOSO RESORT PER IMMERGERSI COL CORPO E CON LA MENTE NELLA NATURA E NELL’ATTENZIONE A SE STESSI. ALLA BASE DI QUESTA VACANZA, L’HATA YOGA, LE LUNGHE PASSEGGIATE NELLA MACCHIA MEDITERRANEA ED UN’ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA. IL PROGRAMMA E’ APERTO SIA AD ESPERTI CHE A PRINCIPIANTI E SI AVVARRA’ DELLA PRESENZA DI DUE PROFESSIONISTI DEL BENESSERE.

**GIOVEDI 29 SETTEMBRE**

H 15 ARRIVO E REGISTRAZIONE

H 17-18 PRESENTAZIONE DEL PERCORSO MENTE-CORPO

H 18-19.15 YOGA

H 20 CENA

**VENERDI 30 SETTEMBRE**

H 7-8 TECNICHE DI RESPIRAZIONE YOGA

H 8.30 COLAZIONE

H 10 ESCURSIONE NATURALISTICA

H 12.30 PRANZO

H 17 DINAMICA DI GRUPPO E TECNICA DI RILASSAMENTO

H 18 YOGA

H 20 CENA

H 21.30 PROIEZIONE VIDEO E TISANA RILASSANTE

**SABATO 1 OTTOBRE**

H 7-8 YOGA E TECNICHE DI RESPIRAZIONE

H 8 COLAZIONE

H 10 ESCURSIONE NATURALISTICA

H 12.30 PRANZO

H 17 DINAMICA DI GRUPPO E TECNICHE DI RILASSAMENTO

H 18 YOGA E MEDITAZIONE

H 20 CENA

H 21.30 PASSEGGIATA SOTTO LE STELLE

**DOMENICA 2 OTTOBRE**

H 7-8 YOGA E MEDITAZIONE

H 8 COLAZIONE

H 10 ESCURSIONE NATURALISTICA E CONCLUSIONI

H 12.30 PRANZO

**NUMERO MINIMO 4 PERSONE**

**IL PREZZO A PARTIRE DA € 92,00 A PERSONA AL GIORNO**

**IL PREZZO INCLUDE CAMERA CON TRATTAMENTO DI PERNOTTAMENTO E COLAZIONE E CORSO**