

# YOGA RETREAT

## *sul Lago 'Orta*

PER RITROVARE BENESSERE E GIOIA

purifichiamo corpo  
mente e spirito per  
ritrovare benessere e  
gioia

24/25/26 novembre 2023

yoga meditazione  
sound healing tecniche di  
riflessologia e massaggio  
ayurvedico



## LUOGO CHE CI OSPITERA'



Centro Ayurveda Maharishi  
Lago d'Orta  
Località Mirabello  
Ameno (NO)

nel silenzio di una foresta idilliaca si trova il  
centro Ayurveda Maharishi, un rifugio intimo  
ed esclusivo.



Le pratiche saranno guidate dalle insegnanti  
Irene e Susanna

### INTENTO

Yoga significa unione tra corpo mente e anima  
Siamo unite dalla passione per questa scienza  
antichissima che desideriamo condividere con  
tutte le anime che sentono di voler ritrovare  
pace, gioia e amore. La pratica inizia sul  
tappetino e continua nella vita di tutti i giorni.



Per info:

SUSANNA 340 6651185 E IRENE 347 0901267

[www.ayurveda-maharishi.net](http://www.ayurveda-maharishi.net)

# PROGRAMMA

## • venerdì 24 Novembre

accoglienza dalle 17,00 alle 18,00  
Ore 18,30 presentazione del corso  
Ore 19,00 meditazione  
Ore 20,00 cena vegetariana e tisane  
Ore 21,30 test dosha, cenni ayurveda, consigli per ciascun dosha

## • sabato 25 Novembre

Ore 7,00 meditazione  
Ore 7,30 tecniche di riflessologia e automassaggio detox  
Ore 8,00 yin yoga  
Ore 9,00 colazione  
Ore 11,00 yoga vinyasa  
dalle 12,30 alle 14,00 pausa pranzo leggero vegetariano e tisane  
dalle 14,15 alle 15,30 passeggiata consapevole e attività sensoriali nella natura  
Ore 15,30 mantra  
dalle 16,00 alle 18,00 tempo libero (possibilità di prenotare seduta di massaggio ayurvedico o reiki)  
Ore 18,15 mindful eating (consapevolezza e ascolto)  
mantra e armonizzazione del cibo  
dalle 20,00 cena  
Ore 21,30 test chakra e sound healing (campane tibetane)

## • domenica 26 Novembre

Ore 7,00 meditazione  
Ore 7,30 yoga ormonale e pranayama  
Ore 9,00 colazione  
Ore 10,15 massaggio facciale dien chang  
Ore 11,15 yoga tantrico di ricarica dei centri energetici (chakra)  
Ore 13,00 pranzo (vegetariano e tisane)  
Ore 14,30 scegli il tuo olio essenziale scopri con l'aiuto della naturopata Monia il messaggio del tuo olio essenziale  
Ore 15,30 condivisione e saluti

## COSTO

350 euro a persona in camera doppia  
500 euro a persona in camera singola

## PAGAMENTO

50% alla prenotazione e 50% in struttura (prenotazioni entro il 15/10/2023) disdetta possibile con restituzione dell'intera caparra entro 1 mese dalla data del ritiro e del 50% della caparra fino a 15 giorni dalla data del ritiro. nulla sarà restituito successivamente.

## COSA E' INCLUSO

3 giorni e 2 notti  
(trattamento di prima colazione)  
camera standard / bagno  
pranzi e cene di sabato e domenica  
bevande e tisane  
tutte le pratiche elencate  
equilibrio posturale/energetico  
su pancafit del valore di 50 euro  
(a chi effettua prenotazione entro il 30/09)

## COSA E' ESCLUSO

sedute di massaggio o reiki  
trasporto da/verso la struttura

## ALLOGGIO

Centro Ayurveda Maharishi Lago d'Orta  
LOCALITA' MIRABELLO  
AMENO NO  
[www.ayurveda-maharishi.net](http://www.ayurveda-maharishi.net)

