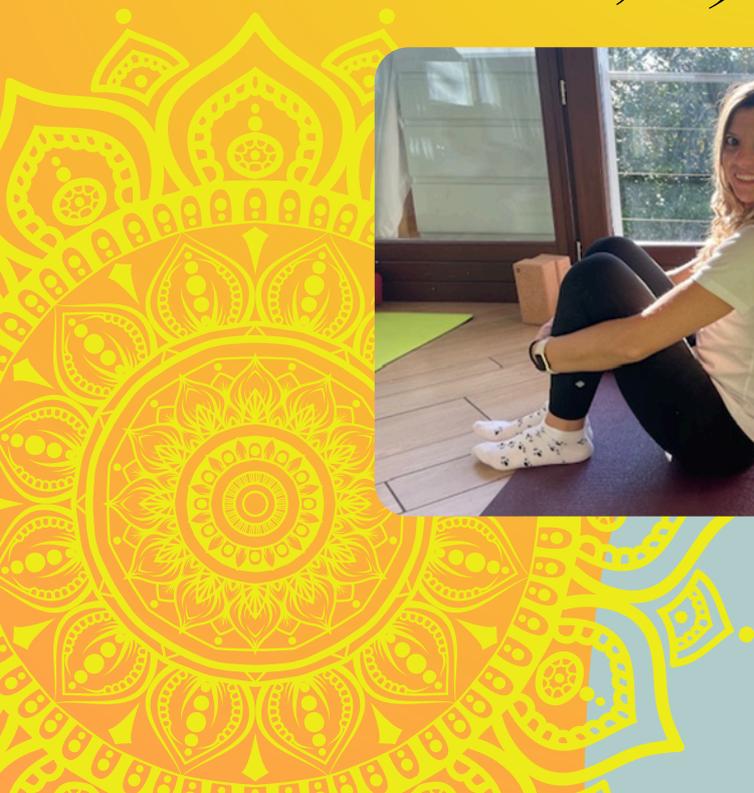


YOGA RETREAT D'ESTATE

sul Lago 'Orta



LUCE E ARMONIA
28 29 30 GIUGNO



Attività che verranno proposte
durante il ritiro:

Yoga
meditazione
bagni di suono
canto dei Mantra
tecniche di Riflessologia
Yoga Giapponese
massaggio Ayurvedico e facciale
passeggiate nella natura e rituali.

Pratiche specifiche:

Yin Yoga e Yoga Vinyasa
Yoga Sciamanico Tantrico
Sound Healing
Shinrin Yoku
Yoga Nidra
Yoga Giapponese
free dance Yoga
Naturopatia
meditazione Mindfulness



LUOGO CHE CI OSPITERA'

CENTRO AYURVEDA MAHARISHI LAGO D'ORTA

LOCALITA' 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



PER INFO:

SUSANNA

340 665 11 85



IRENE

347 090 12 67



PROGRAMMA

VENERDI 28 GIUGNO

ACCOGLIENZA DALLE 17 ALLE 18

ORE 18,30 PRESENTAZIONE DEL CORSO E INTENTI

ORE 19 SOUND HEALING CON LE CAMPANE TIBETANE

ORE 20,15 CENA VEGETARIANA E TISANE

ORE 21,30 TEST DOSHA E CENNI DI AYURVEDA

(DINACHARYA)



PROGRAMMA

SABATO 29 GIUGNO

MATTINA

ORE 6,30 DINACHARYA (ROUTINE QUOTIDIANE
PER MANTENERE SALUTE E ARMONIA)

ORE 7,15 MEDITAZIONE SULLA LUCE E SALUTO
AL SOLE (ESTATE)

ORE 9,15 COLAZIONE

DALLE ORE 10,30 ALLE 15 PASSEGGIATA
CONSAPEVOLE IN NATURA CON PRATICHE DI YOGA
SCIAMANICO, TAI CHI, SHINRIN YOKU, MANTRA E
RITUALI

ORE 13,30 PRANZO IN NATURA VEGETARIANO

PROGRAMMA

SABATO 29 GIUGNO

POMERIGGIO

DALLE 15,00 ALLE 18,30 TEMPO LIBERO, POSSIBILITA'
DI PRENOTARE SEDUTE INDIVIDUALI DI: MASSAGGIO
AYURVEDICO, VISITA CON MEDICO AYURVEDICO,
SOUND THERAPY E RIALLINEAMENTO CHAKRA
(TERAPIA CON IL SUONO DELLE CAMPANE
TIBETANE), TRATTAMENTO DI PULIZIA ENERGETICA
CON LE CAMPANE TIBETANE.

ORE 19 YIN YOGA

DALLE 20,15 CENA VEGETARIANA

ORE 21,30 YOGA NIDRA (PRATICA MEDITATIVA
DI CONSAPEVOLEZZA)

PROGRAMMA

DOMENICA 30 GIUGNO

**DALLE ORE 7 ALLE 9 MEDITAZIONE, YOGA TANTRICO
PER L'ARMONIA DEI CENTRI ENERGETICI (CHAKRA),**

TECNICHE DI RIFLESSOLOGIA

ORE 9,15 COLAZIONE

ORE 10,15 TECNICHE DI YOGA FACCIALE E

RIFLESSOLOGIA DEL VISO DIEN CHAN

ORE 11,15 FREE DANCE YOGA

ORE 12,45 PRANZO (VEGETARIANO E TISANE)

ORE 14,30 MEDITAZIONE DI CHIUSURA

ORE 15 CONDIVISIONE E SALUTI

COSTO

390 EURO A PERSONA IN CAMERA DOPPIA

550 EURO A PERSONA IN CAMERA SINGOLA

PAGAMENTO

50% ALLA PRENOTAZIONE E 50% IN STRUTTURA

(PRENOTAZIONI ENTRO IL 25/05/2024)

DISDETTA POSSIBILE CON RESTITUZIONE

DELL'INTERA CAPARRA ENTRO 1 MESE DALLA DATA

DEL RITIRO.

DISDETTA POSSIBILE CON RESTITUZIONE DEL 50%

DELLA CAPARRA ENTRO 15 GIORNI DALLA DATA

DEL RITIRO

ALLOGGIO

CENTRO AYURVEDA MAHARISHI LAGO D'ORTA

LOCALITA' MIRABELLO

AMENO NO

WWW.AYURVEDA-MAHARISHI.NET

COSA È INCLUSO

**3 GIORNI E 2 NOTTI (TRATTAMENTO DI PRIMA
COLAZIONE) CAMERA STANDARD / BAGNO
PRANZI E CENE DI SABATO E DOMENICA**

TUTTE LE PRATICHE ELENCAE

**1 EQUILIBRIO POSTURALE/ENERGETICO DA
EFFETTUARE IN LOCO A CHI PRENOTA ENTRO IL**

15/05/2024

BEVANDE E TISANE

COSA È ESCLUSO

SEDUTE INDIVIDUALI DI MASSAGGIO

AYURVEDICO, TERAPIA CON LE CAMPANE

TIBETANE, VISITA AYURVEDICA

TRASPORTO DA/VERSOLA STRUTTURA







