



Un fine settimana dedicato alla pratica nella natura.

Risvegliando i sensi nel silenzio della vallata.



Riscoprire la nostra Energia

Ritiro di Yoga,
Meditazione e Benessere
13/15 MAGGIO 2022



Tenuta di Fassia

SNC, VIA, 06024 PONTE D'ASSI, PG
SANTA MARIA MADDALENA 46, GUBBIO, PG
+39 353 312 44 81

Priscilla Manari

@parvatiyogipry
+39 328 012 2410
priscilla.manari@gmail.com





Programma

VENERDÌ

17:00 Arrivo in struttura e check-in + sistemazioni
18:30 Spuntino di benvenuto e presentazione del programma
19:30 Breve meditazione guidata
20:00 Cena

SABATO

8:00 Meditazione, pranayama, hatha yoga (purificare i nostri chakra)
9:30 Colazione
10:30 Seminario cucina latte/vegetariana (a cura della Dott.Ssa Alessandra Cicalini Biologa Nutrizionista)
13:00 Pranzo
Tempo libero (passeggiata nella tenuta, ai 3 laghi, cavalli, fattoria)
17:00 Coffee Break
18:00 Yin Yoga (focus energia primaverile del risveglio)
20:00 Cena
21:30 Breve Meditazione

DOMENICA

8:00 Meditazione, pranayama, hatha yoga (Riequilibrare i nostri chakra)
09:30 Colazione
10:30 Tempo libero
13:00 Pranzo
Condivisione, saluti e ringraziamenti

*POTREBBERO VERIFICARSI LEGGERE
VARIAZIONI NEL PROGRAMMA



TARIFFE

- CAMERA SINGOLA: 291€
- CAMERA DOPPIA: 271€
- CAMERA TRIPLA: 263€
- CAMERA QUADRUPLA: 257€

Un weekend rigenerante dove poter praticare **immersi nel verde**, passeggiare nei **boschi**, immergersi nel **lago**, visitare una **fattoria**, andare in **biciletta** o visitare la cittadina medievale di **Gubbio**.

I costi sono a persona e comprendono: pernottamenti, colazione, pranzo e cena, coffee break, tassa di soggiorno, seminario, utilizzo degli spazi e tutte le attività di yoga e meditazione.

NON Sono compresi: quanto non elencato nelle voci "comprendono"