

Yoga Retreat – Sulle Vie del Sale (Pavia)

Esplorazione • Percezione • Connessione

Introduzione

Un'esperienza di yoga immersi
nella natura, lontani dal rumore.
Uno spazio di condivisione e inclusione
autentica, dove il gruppo cresce
insieme e ognuno ritrova la propria energia.

Menù vegetariano

Segnalare eventuali allergie o
esigenze alimentari.



Info: Loredana 347 8941368

Yoga Retreat – Sulle Vie del Sale (Pavia)

Esplorazione • Percezione • Connessione

Venerdì 25 Settembre — Arrivo e Radicamento

15:30 — Partenza da Pregnana Milanese
condivisione del viaggio

Arrivo in agriturismo, accoglienza,
sistemazione nelle camere.

Cerchio conoscitivo per aprire
insieme l'energia del weekend
e condividere l'intenzione.



Info: Loredana 347 8941368

Yoga Retreat – Sulle Vie del Sale (Pavia)

Esplorazione • Percezione • Connessione

Sabato 26 Settembre — Esplorazione e Percezione

06:30 — Sveglia

07:00–08:00 — Pratica del mattino
Risveglio muscolare, Saluti al Sole, pranayama.

08:00–09:30 — Colazione e relax

10:00–12:30 — Vinyasa Flow energetico

13:00 — Pranzo e relax fino alle 15:00

15:30–16:15 — Passeggiata
Raccolta dei fiori per il mandala.

16:30–18:00 — Laboratorio dei 5 sensi
(esperienziale)

Pratica speciale dedicata alla
percezione e all'ascolto.

20:00 — Cena



Info: Loredana 347 8941368

Yoga Retreat – Sulle Vie del Sale (Pavia)

Esplorazione • Percezione • Connessione

Iscrizioni entro il 31 AGOSTO

**Costo 290 euro e comprende:
l'intero soggiorno con trattamento
di pensione completa e tutte le
attività Yoga.**

**Spero che il programma vi abbia
un po' incuriosito!!!**

**Io sono già entusiasta e grata di
iniziare il nostro anno yogico così**

Vi lovvo, Namastè.

Lory



Info: Loredana 347 8941368