RITIRO YOGA E ALIMENTAZIONE DEPURATIVA 4 -6 OTTOBRE CASTELLO DI TASSARA



Durante questo week-end dedicato al benessere la health coach **Valentina Dolci** e l'insegnante di yoga **Federica Bufalo** guideranno i partecipanti in un processo di depurazione del corpo e della mente per ritrovare vitalità, purificare il corpo, dedicandosi una pausa per prepararsi all'inizio della nuova stagione.

La struttura che ospiterà questo ritiro è un'antica dimora, un piccolo borgo rurale sulle pendici delle colline della Val Tidone, Tassara, circondata da campi, vigneti, paesaggi e boschi...

Programma:

Venerdì:

- Arrivo tra le 17.00 e le 19.00
- Introduzione e presentazione del week end
- 20.30 cena

Sabato:

- 8.15 9.30 yoga
- 9.45 colazione
- Tempo libero, passeggiate, relax
- 13.30 pranzo
- Tempo libero, passeggiate, relax
- 17.00 pratica di "mindful eating"
- 17.30 19.00 teoria e pratica yoga
- 20.00 cena

Domenica:

- 8.15 9.30 yoga
- 9.45 colazione
- Tempo libero, passeggiate, relax
- 13.00 pranzo
- 15.30 16.45 yoga, meditazione e teoria.

Dalle 17.00 in poi partenze



Cosa è compreso nel week-end?

- Tre pasti al giorno e tisane
- Spiegazioni tecniche sui piatti e sul tipo di alimentazione che seguiremo.
- Yoga (asana, pranayama e meditazione, teoria)
- Pratica di "mindful eating"
- Pernottamento presso il Castello di Tassara (www.castelloditassara.com)

Cosa non mangeremo?

Carboidrati e zuccheri semplici, latticini, glutine, alcol e caffè.



Pernottamento e camere

- -CAMERA BEATRICE: matrimoniale più divano letto singolo, bagno privato esterno alla stanza (2-3 persone) € 290*
- CAMERA ALBERTA: Matrimoniale divisibile, bagno privato in stanza (2 persone) € 310*
- CAMERA MARGHERITA: Matrimoniale, bagno privato in stanza (2 persone) € 310*
- CAMERA AUGUSTA: Matrimoniale, bagno privato in stanza (2 persone) € 310*
- -CAMERA VIOLA: 2 Letti singoli, bagno in comune esterno alla stanza (fino a 4 persone) € 290*
- -CAMERA CRISTINA: Matrimoniale, bagno in comune esterno alla stanza (fino a 4 persone) € 290*
- -CAMERA TORRETTA: Matrimoniale più due letti singoli, bagno esterno alla stanza (fino a 4 persone) € 290*
- * prezzo totale a persona

vedi le camere nel dettaglio sul sito: http://www.castelloditassara.com/ospitalita/



Costi:

Quota comprensiva del programma e delle sistemazioni: € 290 - € 310 10% di sconto per i clienti che hanno partecipato ai precedenti 3 ritiri a Tassara.

Prenotazione: entro il 20 Settembre mediante caparra di 130 Euro (non restituibile in caso di disdetta.

Insegnante yoga



Federica Bufalo insegnante yoga e meditazione Hatha Yoga, Vinyasa Yoga Alliance RYT 200 (Registered Yoga Teacher) kriya yoga ashram Milano e diploma di insegnante yoga essenziale presso Fisiqkyp a.s.d di Como. Fondatrice della scuola sat yoga a Milano.

www.satyoga.it

Health Coach



Valentina Dolci Health Coach, certificata presso l'Institute for Integrative Nutrition di New York.

Attraverso le sue consulenze, sia private che aziendali, i suoi insegnamenti pratici che riguardano lo stile di vita, la scelta degli ingredienti e la cucina, Valentina esprime la sua passione nello stimolare consapevolezza riguardo le proprie scelte alimentari e nel guidare le persone in un percorso di conoscenza, creando i presupposti per godere di un corpo in equilibrio, vitale e di un sistema immunitario in buona salute. www.valentinadolci.com , Instagram _valentinadolci_