

YOGA E RELAX SUL LAGO DI COMO

14 / 15 OTTOBRE 2023

Vieni a trascorrere un fine settimana di ottobre per rilassarti e dedicarti a te stessa/o con pratiche di Anusara® e Restorative yoga, cibo sano e vita in natura in un luogo incantevole sul lago di Como.

Potrai prepararti ad accogliere l'autunno, stagione che ci invita a ritrovarci, lasciando andare ciò che non ci serve. La pratica dello yoga ci sostiene in questa transizione e ci aiuta a riconoscerci e a rimanere nel nostro essere più autentico. Tutto sarà ancora più gradevole grazie al bellissimo foliage della zona, alla possibilità di godere di una sauna e allo scoppietto del fuoco dei camini.

Ripartirai con più pace ed armonia dentro di te da condividere con chi ti sta accanto.



Elisa Guffanti:

insegnante di yoga Anusara-Inspired e Restorative yoga Advanced teacher.

Elisa ti accompagnerà con delicatezza, cura e chiarezza nelle pratiche yoga del fine settimana con il desiderio di vivere insieme un'esperienza rilassante e rigenerante.



Quando?

Da Sabato 14 Ottobre alle ore 10
a Domenica 15 Ottobre alle ore 18.

Dove?

Villa La Dominante, Civenna- Bellagio (CO).

Quanto?

230€.

La quota comprende tutte le sessioni di yoga, i pranzi, i rinfreschi, le colazioni e l'utilizzo della sauna.

Non comprende il pernottamento e la cena del Sabato.

Alloggio convenzionato: Hotel Il Perlo, Bellagio.

Per iscrizioni e informazioni:

Elisa 3277345125

info@elisaguffantiyoga.it

www.elisaguffantiyoga.it



Programma indicativo:

Sabato 14 ottobre

10-10.30 accoglienza e colazione di benvenuto

10.45-12.45 pratica di Anusara® yoga

13.00 pranzo e tempo libero

15.30-16.45 Restorative yoga

16.45 tisana e relax

17.45-19 pratica di Anusara® yoga

20.30 cena insieme al ristorante

Domenica 15 ottobre

7.45 accoglienza e tisana

8-8.30 meditazione

8.30-9.45 colazione insieme e tempo libero

10-12.15 pratica di Anusara® yoga

12.30-16 pranzo e tempo libero

16- 17.30 Restorative yoga

17.30-18.00 aperitivo e saluti

