

Weekend di Benessere psicofisico “IN VIAGGIO VERSO TE STESSO” Dal 21 al 23 Giugno presso Tenuta Ca' Zen a Taglio di Po'

In occasione del Solstizio d'estate e della Giornata Internazionale dello Yoga (21 giugno 2019), immersi nella natura incontaminata del Delta del Po ci aspetta un percorso straordinario che ci aiuterà con la pratica dello Yoga, con la respirazione consapevole, con il massaggio olistico, con le tecniche di rilassamento e con l' Haiku, a trasformare la nostra esistenza portandoci a riscoprire il nostro corpo, la nostra mente e le nostre emozioni.

VENERDI' 21 GIUGNO

Dalle 17,30 alle 19 Pratica di Asana (Saluto al Sole) e Pranayama con Maria Nadia Altieri
Aperitivo e/o cena per chi si ferma anche gli altri giorni

SABATO 22 GIUGNO

Dalle 9 alle 10 Pratica Yoga con Asana di risveglio con Maria Nadia Altieri
Ore 10,30 Massaggio Olistico con Alessio Rossin
Ore 12,30 pranzo light
Tempo libero fino alle 16
Dalle 16 alle 17,30 Tecniche di rilassamento con il Dr. Renato De Rita
Ore 18 Meditazione
Ore 20 Cena

DOMENICA 23 GIUGNO

Dalle 9 alle 9,45 Pratica Yoga con Mantra e Pranayama con Maria Nadia Altieri
Dalle 10 alle 12,30 Haiku laboratorio esperienziale di poesia con la Dr.ssa Silvia Nadalini e la Dr.ssa Elisa Bovolenta
Dalle 12,30 alle 14 Pausa pranzo light
Dalle 14 alle 17 Haiku
Ore 17 Tecniche di rilassamento con il Dr. Renato De Rita

Per info su costi e prenotazione:

salutepsicosomatica@gmail.com - info@tenutacazen.it - Cell. 3384387649 (M.N. Altieri) - 0426346469 (Ca' Zen)