

ASSISI UMBRIA

Weekend di Iyengar® Yoga e meditazione Mindfulness CON ILARIA ZINZANI E CAROLINA GODOY 18 > 20 Giugno 2021

Immersi nel verde delle colline umbre e a due passi da Assisi, praticheremo Iyengar® Yoga, Pranayama e meditazione Mindfulness, riservando il tempo libero per rilassarci a bordo piscina o scoprendo la natura circostante la Residenza di Campagna Le Case Assisi www.lecase.biz.

Programma

Arrivo > venerdì pomeriggio
Partenza > domenica dopo pranzo

Venerdì

Dalle 15 benvenuto e sistemazione
17:30 > 19:30 Iyengar® Yoga, Pranayama
Cena

Sabato

7:15 > 7:45 pratica di Mindfulness
Colazione
9:30 - 11:30 Iyengar® Yoga
Pranzo

Tempo libero per piscina, passeggiate, visita ad Assisi

17:30 - 19:30 Iyengar® Yoga, Pranayama
Cena

Domenica

7:15 > 7:45 pratica di Mindfulness
Colazione
9:30 > 11:30 Iyengar® Yoga
Pranzo

Partenza

NB Gli orari possono subire variazioni

Costo a persona

VITTO E ALLOGGIO

> Stanza singola 190 €

> Stanza doppia 150 €

> Stanza tripla 130 €

Il prezzo si intende per l'intero weekend ed è a pensione completa con menù vegetariano. Possibilità di menù non vegetariano o vegano su richiesta.

Pratiche di Iyengar® Yoga, Pranayama e meditazione Mindfulness 120 €

Prenotazioni entro il 6 giugno 2021

Al momento della prenotazione verrà richiesta una caparra del 20% da versare con bonifico bancario alla Residenza di Campagna Le Case. Scrivere a lecasesidenza@gmail.com o chiamare Francesca Panichi al numero +39 331 8364715.

Per garantire la sicurezza di tutti, probabilmente si inviteranno i partecipanti a eseguire un test rapido nelle 72 ore antecedenti a partenza (da effettuare in farmacia al costo di circa 15 €). In caso di positività al Covid la caparra verrà interamente restituita.

Per informazioni

Carolina Godoy +39 324 7478803

carolinagodoy.yoga@gmail.com

Ilaria Zinzani +39 380 6868584

ilaria@ilariazinzani.it

