

17 > 19 febbraio 2023

SANTA SOFIA APPENNINO ROMAGNOLO

Due giorni di yoga e meditazione Mindfulness immersi nella tranquillità dell'agriturismo Pian Convento, tra il comune di Santa Sofia e quello di Bagno di Romagna, ai piedi del Parco delle Foreste Casentinesi.
Con Ilaria Zinzani e Carolina Godoy.

Il ritiro prevede ore di yoga, pranayama e meditazione, intervallate da momenti liberi in cui poter godere del silenzio del luogo e della natura circostante.

Un'opportunità di distacco dal quotidiano, per chi ama la natura, l'aria tersa e il silenzio.

Programma

Venerdì 17 arrivo dopo le 15 | 17 > 19 yoga | cena

Sabato 18 8 > 8.45 meditazione | colazione | 10.30 > 12.30 pratica | pranzo | 17 > 19 pratica | cena

Domenica 19 8 > 8.45 meditazione | colazione | 10.30 > 12.30 pratica | pranzo | partenza

Dove

[Agriturismo Pianconvento](http://www.pianconvento.it), frazione Monteguidi 49, SP26, 47021 Bagno di Romagna FC
www.pianconvento.it

Contributo

A PERSONA:

ALLOGGIO, 2 NOTTI, PENSIONE COMPLETA

150 € Camera tripla/quadrupla

160 € Camera doppia

180 € Camera singola

Le quote non includono: le pratiche, il trasporto.

120 € Pratiche di yoga, meditazione, organizzazione e affitto sala.

Info e iscrizioni

Ilaria Zinzani

+39 380 6868584

ilaria@ilariazinzani.it

Carolina Godoy

+39 324 7478803

carolinagodoy.yoga@gmail.com

Prenotazione obbligatoria entro il 30 gennaio 2023 con caparra di 50 euro da versare a:

Pianconvento di Nanni Franca

IBAN IT79W0306968033074000004587

Ilaria Zinzani

è insegnante certificata di Yoga metodo Iyengar®, naturopata e tour leader. Incontra lo Yoga metodo Iyengar® nel 2005 durante il suo primo viaggio in India e lo insegna dal 2012 nel suo studio a Faenza. Dal 2017 organizza vacanze e viaggi yoga in Italia e in giro per il mondo. Continua a formarsi e aggiornarsi regolarmente con insegnanti italiani e internazionali in Italia, Grecia e India.

www.ilariazinzani.it

Carolina Godoy

è insegnante certificata di Yoga metodo Iyengar®, psicologa e istruttrice di meditazione Mindfulness. Si avvicina allo yoga nel 2008 e inizia a insegnare nel 2013. È stata varie volte in India per approfondire gli studi e continua a formarsi anche in Italia. Nata e cresciuta in Cile, vive a Bologna dal 2018. www.carolinagodoy.com

