



PUGLIA Soggiorno YOGA

5-12 Settembre 2021

€1095

PROGRAMMA:

Supp. Sing. € 250

5 Settembre, Domenica :

arrivo libero a Bari. Sistemazione in hotel. Cena e pernottamento

21.30-22.30 ascolto del Respiro con Meditazione

6 Settembre, Lunedì :

07.00-08.00 Lezione Yoga dolce risveglio

Colazione e visita della città con guida. Pranzo in centro di Bari. Nel pomeriggio si continua la visita di Bari, al termine rientro in hotel. Cena e pernottamento.

21.30-22.30 Meditazione Trataka

7 Settembre, Martedì :

07.00-08.00 Pratica dei 5 Tibetani

Colazione in hotel e trasferimento privato a Torre Canne. Sistemazione nelle camere del secondo Hotel, pensione completa e tempo a disposizione per attività individuali.

21.30 -22.30 Yoga Nidra rilassamento profondo

8 Settembre, Mercoledì :

07.00-8.00 Esercizi di Ricarica

Pensione completa e tempo libero a disposizione per attività individuali.

21.30-22.30 Meditazione Chakra

9 Settembre, Giovedì:

07.00-08.00 Esercizi ormonali Tibetani

Pensione completa e tempo libero a disposizione per attività individuali,

21.30-22.30 Meditazione attiva OM

10 Settembre, Venerdì :

07.00-08.00 Hatha Yoga

Pensione completa e tempo libero a disposizione per attività individuali,

21.30-22.30 Yoga della risata

11 Settembre, Sabato :

07.00-08.00 Hatha Yoga

Colazione in albergo e fine dei servizi

Speciale Yoga: con insegnante certificata RYT500 YOGA ALLIANCE:
Hatha Yoga. Pratica adatta a tutti, anche a chi non ha mai partecipato ad
una lezione. Asana semplici, ascolto del Respiro, Pranayama e
Rilassamento profondo.
Le ore svolte sono riconosciute YACEP.

LA QUOTA COMPRENDE:

Soggiorno in Hotel 4* 2 notti a Bari con trattamento di mezza pensione. Visita guidata
intera giornata, 1 Pranzo durante la visita, trasferimento da Bari a Torre Canne.
Sistemazione Hotel 3* trattamento pensione completa con bevande ai pasti. Servizio
spiaggia con ombrellone e due lettini, Internet WI-FI zone comuni. Lezioni Yoga come da
programma. Assicurazione medica Covid incluso.

LA QUOTA NON COMPRENDE:

Viaggio di andata e ritorno, eventuale tassa di soggiorno, escursioni facoltative e tutto
quanto non specificato ne "LA QUOTA COMPRENDE".



Via di Prato, 10/b - Calezano (FI) - T. 055 8826244 - Mail: gruppi@itcamp.it - www.itcamp.it