

“SPIRALI DI LUCE”

KUNDALINI YOGA-MASSAGGIO SONORO-PRANZO VEGETARIANO

Con Saranjoti Kaur

Programma evento

26
giugno

Ore 9.00 Ritrovo partecipanti e tisana di benvenuto.

Ore 9.30 - 11.30 Pratica di Yoga Kundalini in terrazza coperta (ex fienile della Cascina). In caso di meteo avverso la pratica avrà luogo in ambiente coperto.

Ore 11.45 - 12.30 Bagno di Suono con Campane di Cristallo presso sala Yoga.

Ore 13.00 circa Condivisione di un Pranzo Vegetariano con prodotti BIO di Cascina Caremma in una sala riservata.



A CHI È RIVOLTO

L'incontro è aperto a tutti indipendentemente dall'aver o meno precedenti esperienze di pratica dello Yoga.

COSA PORTARE

- Tappetino Yoga
- Abbigliamento comodo, non sintetico, e di colori chiari (possibilmente bianco)
- Plaid o una coperta

Iscrizione necessaria **30** POSTI DISPONIBILI

Su richiesta è possibile pernottare negli alloggi della Cascina e proseguire il rilassamento anche nel pomeriggio con il percorso Benessere presso la Nature SPA al prezzo speciale solo a voi dedicato di **€ 25,00 a persona**.

€ 49
a persona

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI **02 9050020**

CAREMMA.COM/NATURE-SPA

