



27/30 giugno 2019 VACANZA BENESSERE IN TOSCANA yoga · meditazione · relax · natura

In Toscana, in un casale immerso nel verde, potrete godere di giornate rilassanti. Natura, semplicità, yoga, meditazione, massaggi e amicizia. La casa si trova a Chianni (PI) isolata ma a 15 minuti dal paese di Casciana Terme, dove ci sono servizi, ristoranti, terme e centro benessere.

L'abitazione ha grandi spazi, all'interno e all'esterno.

Quattro camere doppie, tre bagni e una grande piscina di mt 11 x 5,5.

C'è tutto, mancateso solo voi!

Cosa offriamo

Lezioni di yoga, meditazione, lezioni di pranayama, massaggi, sorrisi e semplicità, il tutto nella piena libertà di ognuno di partecipare alle pratiche.

La mattina inizia con la lezione di yoga e meditazione della durata di circa un'ora e mezza. Seguirà la colazione dolce e salata, centrifughe naturali, frutta, pane, cereali, biscotti...

Durante le giornate potrete ricevere il vostro massaggio e per chi vuole nozioni e pratica di tecniche di meditazione e pranayama.



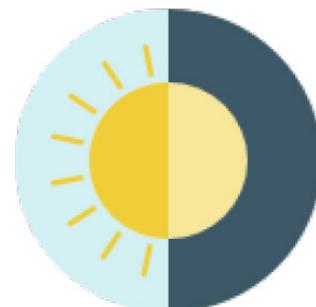
yoga e meditazione



massaggi



rilassamento



il sole e la luna

Programma

h 8.00 - 9.30	lezione yoga e meditazione del mattino
h 9.30	colazione
	liberamente relax
h 13.00	pranzo
pomeriggio	1 massaggio di 60 minuti a persona incluso a scelta tra shiatsu, tradizionale thailandese, thai oil, rilassante
	liberamente relax
tramonto/sera	tecniche di pranayama e tecniche di rilassamento
h 20.00	cena

Costi Cosa è compreso? praticamente tutto!

- Pernottamento in camera doppia
- 3 lezioni di yoga da 90 min,
- 1 massaggio da 60 minuti
- insegnamento di tecniche di meditazione e pranayama
- colazione e pranzo serviti, ingredienti per la cena preparata in condivisione.

euro 270 a persona

Posti disponibili 8 - iscrizione entro il 15 maggio 2019

Dove

Chianni (PI). La zona in cui è situata la casa è quella del Chianti Pisano. Terricciola, città del vino, è a 5 km. A Casciana Terme, distante 3,5 Km, puoi trovare negozi, banche, farmacia, ristoranti, bar e le Terme. Firenze dista 1 ora, Pisa, Lucca, Volterra 40 minuti.



per visualizzare info e tutte le fotografie del casale

www.orientandomi.it/toscana-giugno-2019



Info

Roberta 320 2517861
mail: roberta@orientandomi.it
web: www.orientandomi.it

