

**RITIRO DI INIZIO ESTATE  
2-5 GIUGNO(2 O 3 NOTTI)  
NEL CUORE DEL PICCOLO TIBET ITALIANO  
#LETYOURSOULBLOOM**

# YOGA E MACROBIOTICA

PER PREPARARE CORPO E MENTE ALLA STAGIONE PIÙ  
CALDA DELL'ANNO  
(A PARTIRE DA € 270,00)



INFO E ISCRIZIONI:  
+39 348 3011530 SABRINA  
+39 349 4056355 CAMILLA  
terrayogashala@gmail.com  
@corsi\_indagini\_cucinanaturale

## PROGRAMMA 2 NOTTI

3 GIUGNO

ARRIVO IN AGRITURISMO NEL TARDO POMERIGGIO  
CHECK IN E SISTEMAZIONE NELLE CAMERE  
ORE 20.00 INTRODUZIONE ALLA CUCINA MACROBIOTICA  
E CENA CON PRODOTTI DELL'ORTO  
ORE 22.00 YIN YOGA

4 GIUGNO

08.30 COLAZIONE  
09.30 PARTENZA PER CAMPO IMPERATORE, IL PICCOLO  
TIBET ITALIANO PER CAMMINATA NELLA NATURA  
13.00 PRANZO MACROBIOTICO AL SACCO  
14.30 MEDITAZIONE NELLA NATURA + YOGA FLOW  
16.00 RIENTRO IN AGRITURISMO E TEMPO LIBERO  
20.30 CENA MACROBIOTICA CON PRODOTTI DELL'ORTO

5 GIUGNO

08.30 YOGA DEL RISVEGLIO  
09.30 COLAZIONE  
10.30-13.00 WORKSHOP CUCINA MACROBIOTICA  
MENU ESTIVI + PRANZO  
15.30/16.00 PARTENZA

COSA INCLUDE:

- 2 NOTTI IN CAMERA DOPPIA PRESSO AGRITURISMO LA OLIVUCCIA (Pescara) CON PRIMA COLAZIONE
- 2 CENE MACROBIOTICHE
- 2 PRANZI MACROBIOTICI
- 1 WORKSHOP DI CUCINA MACROBIOTICA
- 1 PRATICA YIN YOGA
- 1 PRATICA VINYASA YOGA + MEDITAZIONE IN CONTATTO CON LA NATURA
- 1 PRATICA DI ASHTANGA YOGA

A PARTIRE DA € 270,00



## PROGRAMMA 3 NOTTI

2 GIUGNO

ARRIVO DEI PARTECIPANTI NEL TARDO POMERIGGIO  
ORE 20.00 INTRODUZIONE ALLA CUCINA MACROBIOTICA E  
CENA CON PRODOTTI DELL'ORTO  
ORE 22.00 YIN YOGA

3 GIUGNO

08.30 ASHTANGA YOGA  
09.30 COLAZIONE  
10.30-12.30 LABORATORIO DI CUCINA MACROBIOTICA +  
PRANZO  
TEMPO LIBERO IN PISCINA  
ARRIVO DEL RESTO DEI PARTECIPANTI NEL TARDO  
POMERIGGIO  
ORE 20.00 CENA MACROBIOTICA CON PRODOTTI  
DELL'ORTO  
ORE 22.00 YIN YOGA

4 GIUGNO

08.30 COLAZIONE  
09.30 PARTENZA PER CAMPO IMPERATORE, IL PICCOLO  
TIBET ITALIANO PER CAMMINATA NELLA NATURA  
13.00 PRANZO MACROBIOTICO AL SACCO  
14.30 MEDITAZIONE NELLA NATURA + VINYASA YOGA  
16.00 RIENTRO IN AGRITURISMO E TEMPO LIBERO  
20.30 CENA CON PRODOTTI DELL'ORTO

5 GIUGNO

08.30 ASHTANGA YOGA  
09.30 COLAZIONE  
10.30-13.00 WORKSHOP  
CUCINA MACROBIOTICA MENU ESTIVI  
+ PRANZO  
15.30/16.00 PARTENZA

COSA INCLUDE:

- 3 NOTTI IN CAMERA DOPPIA PRESSO AGRITURISMO LA OLIVUCCIA(Pescara) CON PRIMA COLAZIONE
- 3 CENE MACROBIOTICHE
- 3 PRANZI MACROBIOTICI
- 1 WORKSHOP DI CUCINA MACROBIOTICA
- 1 LABORATORIO DI CUCINA MACROBIOTICA
- 2 PRATICHE YIN YOGA
- 1 PRATICA VINYASA YOGA + MEDITAZIONE IN CONTATTO CON LA NATURA
- 2 PRATICHE DI ASHTANGA YOGA

A PARTIRE DA €390,00

