



# 1° RITIRO YOGA IN CIOCIARIA

## “Dal benessere del corpo alla serenità della mente”



© Santino Di Folco  
roccadarce.com

## COSTI

### A) PACCHETTO COMPLETO “MI PIACCONO TUTTE LE ATTIVITÀ”

- Pacchetto completo con pernottamento c/o “Ostello di Roccadarce”: costo 130€ a persona
- Pacchetto completo con pernottamento c/o “Magic B&B”: costo 160€ a persona

#### La quota del pacchetto completo comprende:

- pernottamento (2 notti) presso struttura ospitante (in camere singole, doppie o triple)
- 2 colazioni presso struttura ospitante
- 2 pranzi veg presso Ostello di Roccadarce
- 2 cene veg presso Ostello di Roccadarce
- tutte le pratiche di Yoga (n°4)
- meditazione del mattino e kiirtan
- laboratorio saponi naturali
- gita presso Castrum Coeli

A disposizione di ogni partecipante per tutta la durata del ritiro: acqua, tisane, frutta e verdura, prodotti BIO locali.



## **B) PACCHETTO SEMI-COMPLETO "MI PIACCIONO TUTTE LE ATTIVITÀ, MA DORMO A CASA"**

Costo 120€ a persona

### **La quota del pacchetto completo comprende:**

- tutte le pratiche di Yoga (n°4)
- meditazione del mattino e kiirtan
- 2 pranzi veg presso Ostello di Roccadarce
- 2 cene veg presso Ostello di Roccadarce
- laboratorio saponi naturali
- gita presso Castrum Coeli

A disposizione di ogni partecipante per tutta la durata del ritiro: acqua, tisane, frutta e verdura, prodotti BIO locali.

## **C) PACCHETTO "VOGLIO FARE YOGA E MANGIARE VEG"**

Costo 105€ a persona

### **La quota del pacchetto completo comprende:**

- tutte le pratiche di Yoga (n°4)
- meditazione del mattino e kiirtan
- 2 pranzi veg presso Ostello di Roccadarce
- 2 cene veg presso Ostello di Roccadarce

A disposizione di ogni partecipante per tutta la durata del ritiro: acqua, tisane, frutta e verdura, prodotti BIO locali.

## **D) SINGOLE ATTIVITÀ**

Yoga - costo da 1 a 2 pratiche: 10€ cad. a persona

Yoga - costo 3 pratiche: 27€ a persona

Yoga - costo 4 pratiche: 35€ a persona

Meditazione e Kiirtan: pratiche gratuite

Laboratorio "Saponi naturali": 2h ca 10€ a persona

Laboratorio "Creazione Japamala": 3h ca 30€ a persona

Passeggiata a cavallo: 60 min 15€

Riflessologia plantare: 60min 20€

Massaggi: 60min 30€

Gita presso Castrum Coeli: 5€ a persona

## **E) Se non hai trovato nessuna soluzione adatta a te, allora scrivimi**

**I posti sono limitati, ti consigliamo di prenotare il prima possibile. Le iscrizioni verranno chiuse il 29 giugno 2018.**

IDEAZIONE E ORGANIZZAZIONE a cura di Cristina Simone

CON IL SUPPORTO di Daniela Valletta e il Centro benessere "Le Muse", Arce (FR)

INSEGNANTI YOGA: Rino Siniscalchi e Cristina Simone

**PER MAGGIORI INFORMAZIONI:** Cristina 333 48 15 093 | [info@yogainciociarita.it](mailto:info@yogainciociarita.it)