



## 2° RITIRO YOGA IN CIOCIARIA - EDIZIONE D'AUTUNNO "Dall'energia interiore all'armonia delle emozioni"



© Santino Di Folco  
roccadarce.com

### COSTI E PACCHETTI SCONTO

#### A) PACCHETTO FULL - "Tutto compreso" | Costo a partire da 205€ a persona

- Pacchetto full con pernottato c/o "Ostello di Roccadarce": costo 205€ a persona
- Pacchetto full con pernottato c/o "Magic B&B": costo 235€ a persona
- Pacchetto full con pernottato c/o "Le Viole": a partire da 265€ a persona

#### La quota del pacchetto completo comprende:

- pernottato (3 notti) presso struttura ospitante (in camere singole, doppie o triple)
- 3 colazioni presso struttura ospitante
- 4 pranzi veg presso Ostello di Roccadarce
- 3 cene veg presso Ostello di Roccadarce
- tutte le pratiche di Yoga (n°6)
- meditazione del mattino
- Kiirtan
- Kaoshiki
- Gita Abbazia di Casamari

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



## B) PACCHETTO BASIC - "Yoga&Food" | Costo: 160€ a persona

### La quota del pacchetto completo comprende:

- tutte le pratiche di Yoga (n°6)
- meditazione del mattino
- Kiirtan
- Kaoshiki
- 4 pranzi veg presso Ostello di Roccardarce
- 3 cene veg presso Ostello di Roccardarce

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

## C) PACCHETTO - "Solo un giorno"

- Solo giovedì 1 novembre (tutte le attività in programma): 50€
- Solo venerdì 2 novembre (tutte le attività in programma): 50€
- Solo sabato 3 novembre (tutte le attività in programma): 40€
- Solo domenica 4 novembre (tutte le attività in programma): 25€

## D) SINGOLE ATTIVITÀ

- Yoga - costo da 1 a 2 pratiche: 10€ cad. a persona
- Yoga - costo 3 pratiche: 27€ (sconto 10%)
- Yoga - costo 4 pratiche: 36€ (sconto 10%)
- Yoga - costo 5 pratiche: 45€ (sconto 10%)
- Yoga - costo 6 pratiche: 50€ (1 pratica omaggio)
- Meditazione del mattino: gratuita
- Kiirtan (meditazione con danza e mantra): gratuito
- Kaoshiki (danza spirituale): gratuita
- Pasto veg: 18€
- Cena ciociara c/o Agriturismo Valle Reale: 17€
- Trattamenti per la cura del corpo e del viso c/o Centro benessere "Le Muse": sconto del 15%
- Laboratorio Creativo di Arte e Scrittura: 12€
- Passeggiata a cavallo nella campagne ciociare: 15€
- Gita Abbazia di Casamari con guida e meditazione: 5€

PROGETTAZIONE E REALIZZAZIONE 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@yogainciociaria.it](mailto:info@yogainciociaria.it)