

ASHTANGA VINYASA YOGA

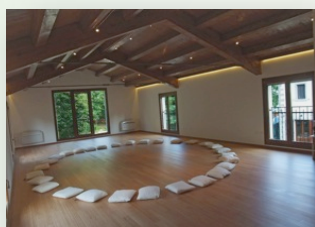
# PIANCONVENTO

**dal 8 al 10 FEBBRAIO 2019**

(arrivo previsto il pomeriggio di Giovedì 7)

Tre giorni di ritiro di Ashtanga Yoga sulle colline romagnole, ospitati dall'agriturismo Pianconvento. Pratica, cucina vegetariana-vegana e riposo. Il ritiro è aperto a tutti: a chi già conosce il metodo e a chi ci si avvicina per le prime volte.

## PROGRAMMA

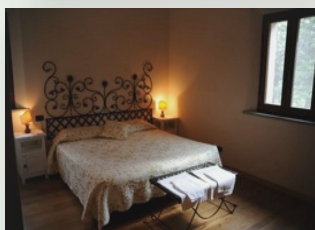


### GIOVEDÌ 7

Arrivo nel pomeriggio

19:00 ritrovo

20:00 cena



### VENERDÌ 8 – SABATO 9

Pratica mattutina:

Mysore Style e Classe Guidata (per principianti)

Incontro pomeridiano:

DomandeRisposte e Pranayama

### DOMENICA 10

Pratica mattutina:

Mysore Style e Classe Guidata (per principianti)

Rientro nel pomeriggio



Il ritiro prevede la sistemazione in camere condivise, cibo vegetariano e vegano (colazione, pranzo e cena), pratica yoga. E' necessario portare il proprio tappeto per la pratica.

## COSTI

★ 3 GIORNI (3 notti) € 315

★ 2 GIORNI (2 notti) € 210

- richiesta caparra € 50
- camere condivise da 3 o più persone
- per camera doppia magg. 10€/pers a notte

Contatti: +39 339 3178878 – [info@marcelloleoni.com](mailto:info@marcelloleoni.com) - [www.marcelloleoni.com](http://www.marcelloleoni.com)