



## RITORNO A MADRE TERRA

Dall' 1 al 5 Giugno 2019 presso Agriturismo Fattoria Casa Sola per praticare Yoga guidati da un'esperta insegnante e per immergersi nella bellezza della natura nel Chianti. Il pacchetto include differenti accomodation in appartamenti confortevoli, pasti biologici e appetitosi, lezioni di yoga, degustazione dei nostri ottimi vini e olio Extra Vergine, tour delle nostre cantine, uso della piscina della fattoria.

### Programma Primo giorno

mattino: arrivi  
 pomeriggio: benvenuto, presentazioni e introduzione  
 17:30 sessione Hatha o Vinyasa yoga  
 19:00 Cena  
 Serata libera o kirtan

### Programma Secondo giorno

8:00 Silenzio mattutino e camminata meditativa  
 9:00 sessione Hatha o Vinyasa yoga  
 10:30 Colazione  
 Degustazione vino e olio  
 13:00 Pranzo  
 17:30 sessione Hatha o Vinyasa yoga e meditazione  
 19:00 Cena  
 20:00 filosofia Yoga e kirtan

### Programma Terzo giorno

8:00 Silenzio mattutino e camminata meditativa  
 9:00 sessione Hatha o Vinyasa yoga  
 10:30 Colazione  
 Tempo libero

### Programma Quarto giorno

8:00 Silenzio mattutino e camminata meditativa  
 9:00 sessione Hatha o Vinyasa yoga  
 10:30 Colazione  
 12:00 Visita a Castellina e dintorni (con mezzi propri)  
 13:00 Pranzo a Castellina (non compreso)  
 17:30 sessione Hatha o Vinyasa yoga  
 19:00 Cena  
 20:00 Kirtan o sharing circle

### Programma Ultimo giorno

8:00 Silenzio mattutino e camminata meditativa  
 9:00 Closing circle: mandala creation e gruppo meditativo  
 10:30 Brunch  
 Partenze

Isadora è insegnante riconosciuta Yoga Alliance. Insegna Hata, Vinyasa and Yin Yoga in tutta la Toscana. Inoltre insegna yoga prenatale, yoga per bambini e diversamente abili. Ha vissuto in Gran Bretagna, Turchia e Kenya. Parla Inglese, Spagnolo, Turco e Italiano. Questo seminario Vi introdurrà ad una pratica Yoga delicata, ma anche energetica, lavorando sul rilascio della tensione accumulata in cerca di una connessione con il proprio sé per un ritorno alla Madre Terra.

### Prezzi

|  |                    |
|--|--------------------|
| <i>1 persona in camera doppia in appartamento condiviso (4 persone max)</i>  | <b>euro 485,00</b> |
| <i>1 persona in camera doppia in appartamento per 2 persone</i>              | <b>euro 525,00</b> |
| <i>1 persona in camera singola in appartamento condiviso (3 persone max)</i> | <b>euro 645,00</b> |
| <i>1 persona in appartamento privato</i>                                     | <b>euro 785,00</b> |



**CASA SOLA**