



BENESSERE DONNA: YOGA E MASSAGGI

Dal 6 all'8 Marzo 2020 festeggiamo la Donna a Fattoria Casa Sola

Soggiorno nel nostro Agriturismo, Yoga e Benessere:
un soggiorno di relax e lavoro corporeo.

Risvegliamo la nostra energia vitale in attesa della Primavera!

Venerdì 6 marzo

Check-in: fino alle 17.30
18.00 introduzione alle attività
18.30-20.00 Lezione di yoga, inserendo lavoro con l'energia vitale e l'elemento legno - Primavera
20:30-21.30 Cena
22.00-23.00 meditazione e rilassamento, O'm Healing

Domenica 8 marzo

7.30-8.30 *Esercizi Makko-ho (stretching dei meridiani) lavoro con l'energia vitale attraverso il respiro, approfondimento dei elementi dentro di noi
9.00-10.00 Cestino colazione in appartamento
10.30-12.00 Lezione yoga, lavoro corporeo in coppie
12.30-13.30 Brunch e Check out
14.00-16.00 Possibilità di ricevere massaggi su prenotazione con Ivana

Sabato 7 marzo

7.30-8.30 Esercizi Makko-ho* (stretching dei meridiani) lavoro con l'energia vitale attraverso il respiro
9.00-10.00 Cestino colazione in appartamento
10.00-12.00 Tempo libero**
12.30-13.45 Lezione Yoga- elemento legno, primavera
14.00-15.00 Pranzo vegetariano
15.00-17.00 Tempo libero**
17.00 -17.30 Tempo per il tea
17.30-19.00 Lezione Yoga, lavoro corporeo in coppie
19.30-21.00 Cena
21.00-22.30 Spazio per meditazione, lavoro di rilassamento con le Campane di cristallo, Il Monocorda, O'M healing

*Automassaggio viso-sistema linfatico e immunitario, zone di riflesso del corpo nel viso

** Durante queste ore, Ivana sarà disponibile per 2 sedute di massaggi. Da prenotare separatamente (50 min. Euro 50,00). Nel tempo libero, i partecipanti sono liberi di visitare il territorio del Chianti e di richiedere di partecipare alle nostre degustazioni di cantina.

Ivana Vickova operatrice olistica vive in Italia da 20 anni. Ha frequentato per più di 18 anni la Healing Wisdom Seguendo la formazione di Crescita personale, Guarigione Spirituale e Costellazioni famigliari con l'insegnante Ron Young. Il lavoro corporeo, energetico e spirituale è diventata la passione della sua vita. Ha studiato Shiatsu, Massaggio Auyrvedico, Riflessologia Plantare, Riflessologia facciale Dien Chan. Da anni studia e pratica Yoga. Nel suo studio Soultouch di San Casciano offre vari trattamenti e percorsi sia individuali sia di gruppo.

Prezzi

**Costo a persona in camera doppia
euro 320,00**

Seminario con min. 8 partecipanti.

Per informazioni:

vacanze@fattoriacasola.com



CASA SOLA

Strada di Cortine, 5, 50021 Barberino Tavarnelle - Cell. +39 334 5646964 - vacanze@fattoriacasola.com