ALKEMIC BODY yoga & health retreat



Ti invitiamo a intraprendere un'esperienza che unisce l'arte dello Yoga a potenti tecniche di Well Aging. In questo spazio dedicato al benessere, il tempo rallenta, la qualità della vita migliora e l'invecchiamento diventa salutare.

Uniscitial Retreat!

nel dubbio





in patnership con

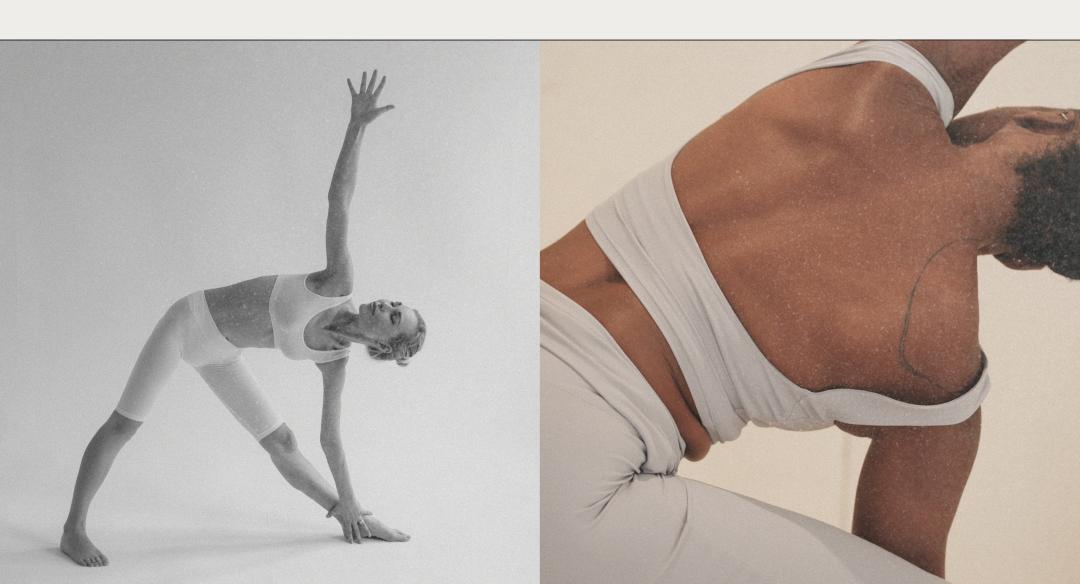


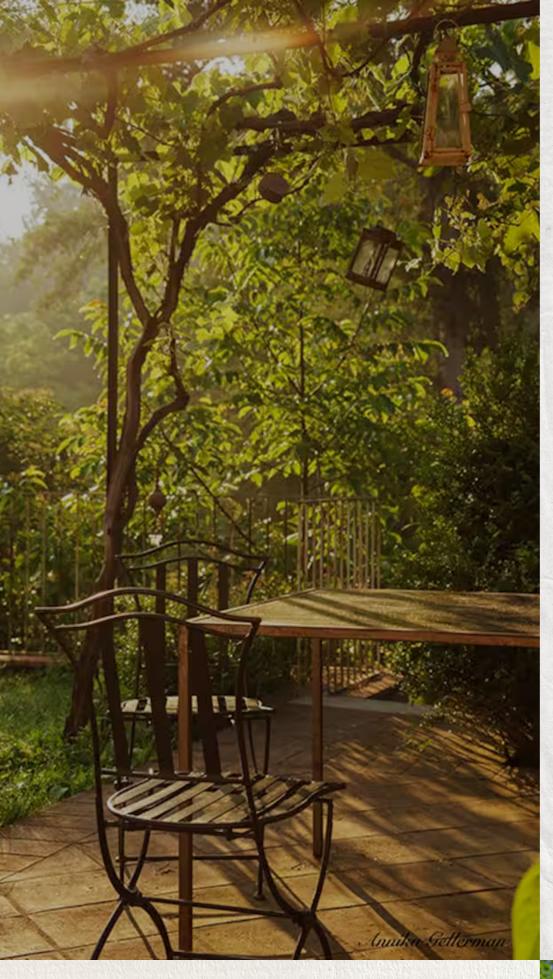


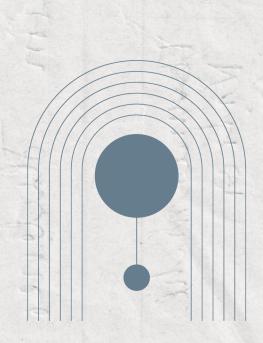


Studio Olistico RESPIRO

Il Well Aging é un concetto che va oltre l'idea di invecchiamento, focalizzandosi su come mantenere un'esistenza sana e piena di vitalità nel corso degli anni. Non si tratta solo di prevenire malattie o rallentare il processo di invecchiamento ma di ottimizzare ogni aspetto della salute fisica, mentale ed emotiva per vivere al meglio e in modo equilibrato. Questo approccio include alimentazione, attività fisica, benessere emotivo e cura della mente, tutti elementi che influenzano la health span (la durata della vita in salute) e non solo la life span (la durata della vita).







Abbiamo la fortuna di soggiornare in un antico casale immerso in un bosco. Location perfetta per trovare la pace e la tranquillità necessarie a tre giorni di puro benessere.

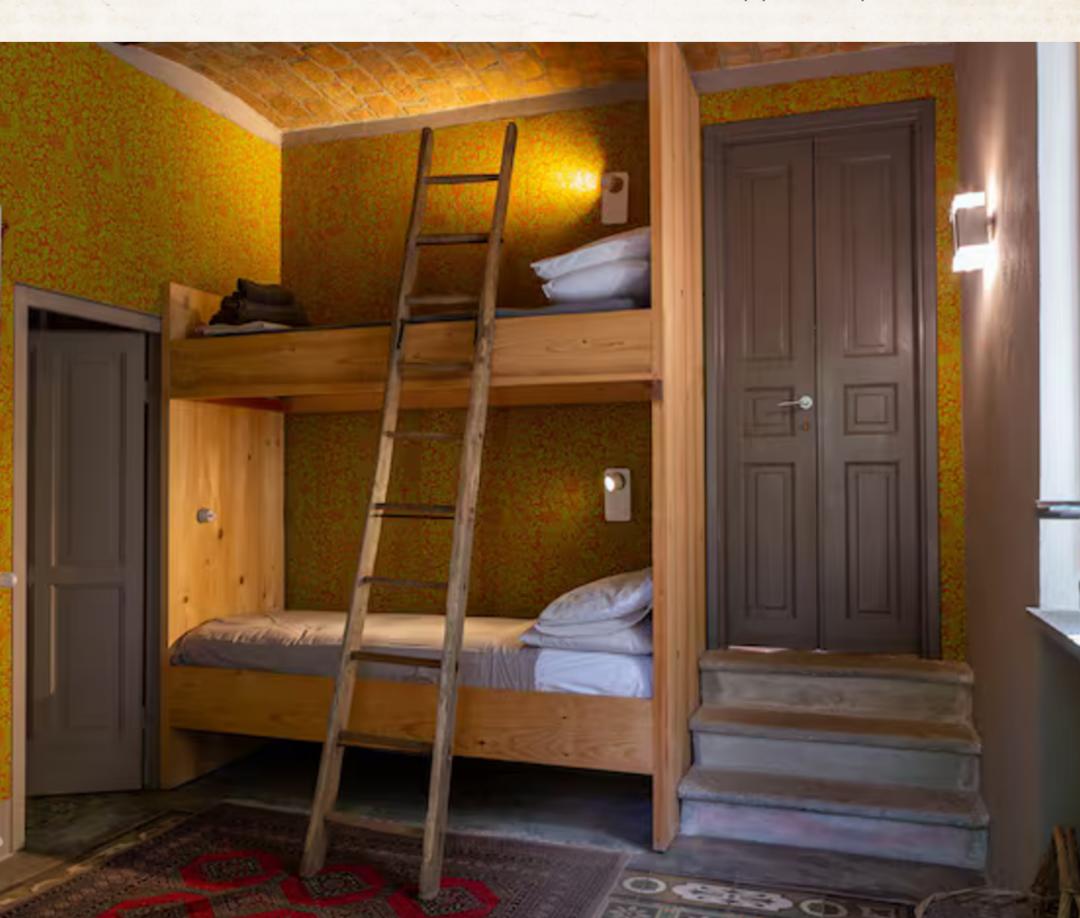
RESPIRA PROFONDAMENTE





DORMI BENE

Il sonno è conciliato dal silenzio in cui si trova la nostra dimora. Le camere sono finemente arredate e suddivise in stanze matrimoniali, doppie o triple.





NUTRI CORPO E SPIRITO

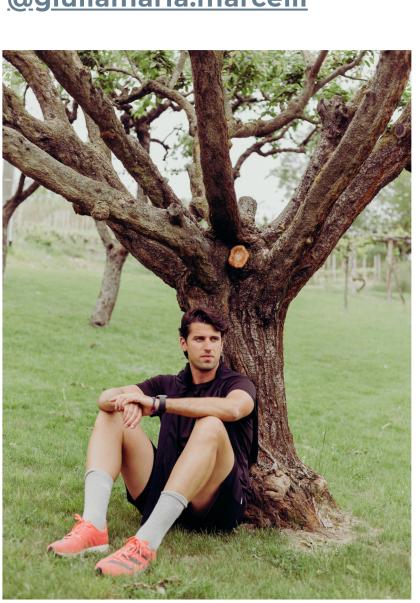
Graziella, la nostra chef privata, si occupa di preparare per noi ogni pasto. Scegliamo alimenti a km 0, seguiamo un'alimentazione priva di carne ma ricca di gusto.



Noi ti guideremo!



GIULIA MARCELLI -YOGA & MEDITAZIONE <u>@giuliamaria.marcelli</u>



ANDREA GIUFFRIDA SPORT COACH
oandreagiuffridacoach



FRANCESCA VOLTURA MASSAGGIATRICE OLISTICA

<u>@studiolisticorespiro</u>



GIORNATA TIPO Cosa to aspeta:

h 7:30 Yoga & Meditazione

h O Colazione

h 10:30 Attività/workshop

h 13 Pranzo

h 17 Attività/workshop

h 20 Cena

h 21:30 Relax/attività in gruppo

*il programma è indicativo e può subire variazioni per motivi organizzativi. i partecipanti riceveranno il programma dettagliato il primo giorno del retreat.

INFORMAZIONI impostanti

IL RETREAT INIZIA ALLE H
15 DI VENERDÌ 4 APRILE E
TERMINA ALLE H 18 DI
DOMENICA 6 APRILE.

OGNI GIORNO CI SARANNO
LABORATORI E
MASTERCLASS TEORICI E
PRATICI TENUTI DA
PROFESSIONISTI.

LE ATTIVITÀ SONO
ADATTABILI A TUTTI, SE CI
SONO CASI DI PATOLOGIE O
SITUAZIONI PARTICOLARI
VANNO SEGNALATI PRIMA
DELL'ISCRIZIONE COSÌ
COME EVENTUALI
RESTRIZIONI O ALLERGIE
ALIMENTARI.

I PARTECIPANTI VERRANNO MESSI IN CONTATTO PRIMA DELL'INIZIO DEL RETREAT DI MODO DA ORGANIZZARE EVENTUALI PASSAGGI PER CHI NON FOSSE AUTOMUNITA/O.

CONTRIBUTO DI PARTECIPAZIONE

INCLUDE:

TUTTI I PASTI, PERNOTTAMENTO, PRATICHE QUOTIDIANE DI YOGA E MEDITAZIONE IN DIVERSI STILI, UNA MASTERCLASS DI MEDICINA ESTETICA, UNA MASTERCLASS DI ALLENAMENTO FUNZIONALE ANTI-AGE.

NON INCLUDE: COSTI DI TRASPORTO,
SESSIONI INDIVIDUALI, MASSAGGI,
PRODOTTI IN VENDITA.

EARLY BIRD
ENTRO IL 12/02
420 €
PREZZO
PIENO: 470 €

EARLY BIRD
ENTRO IL 12/02
450 €
PREZZO PIENO
500 €

SU RICHIESTA SECONDO

SINGOLA

DISPONIBILITÀ

PER PRENOTARE È NECESSARIO UN ANTICIPO PARI AL 50% DEL COSTO TOTALE DEL RETREAT, NON RIMBORSABILE.

PER GARANTIRE L'ESCLUSIVITÀ DELL'ESPERIENZA, I POSTI SONO LIMITATI. INVIACI LA TUA CANDIDATURA:

MARCELLIGIULI@GMAIL.COM