



Langhe retreat
Yoga & Training

28 aprile - 1 maggio 2023

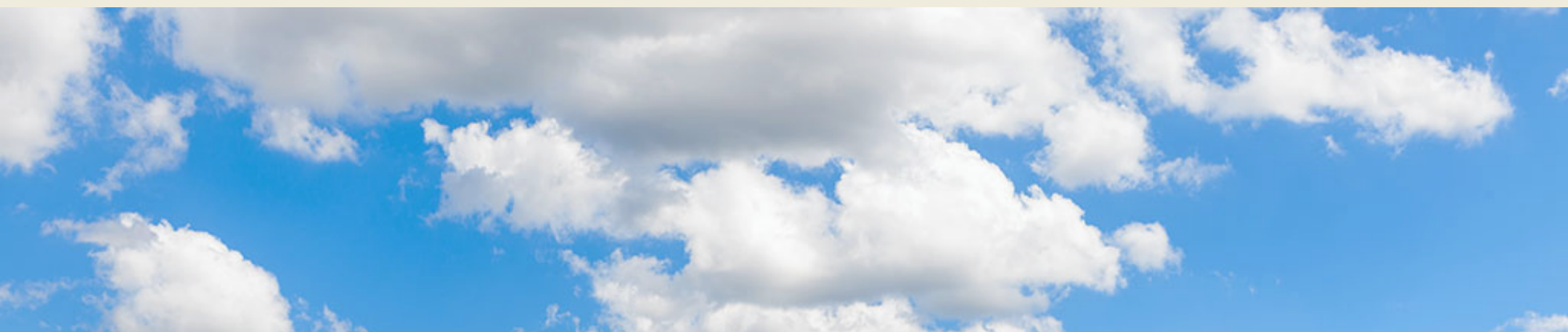
*Immergiti tra le
colline più
prestigiose del
Piemonte per un
weekend di
rigenera,
attivazione e
scoperta dei
Chakra.*

Programma



venerdì 28 aprile

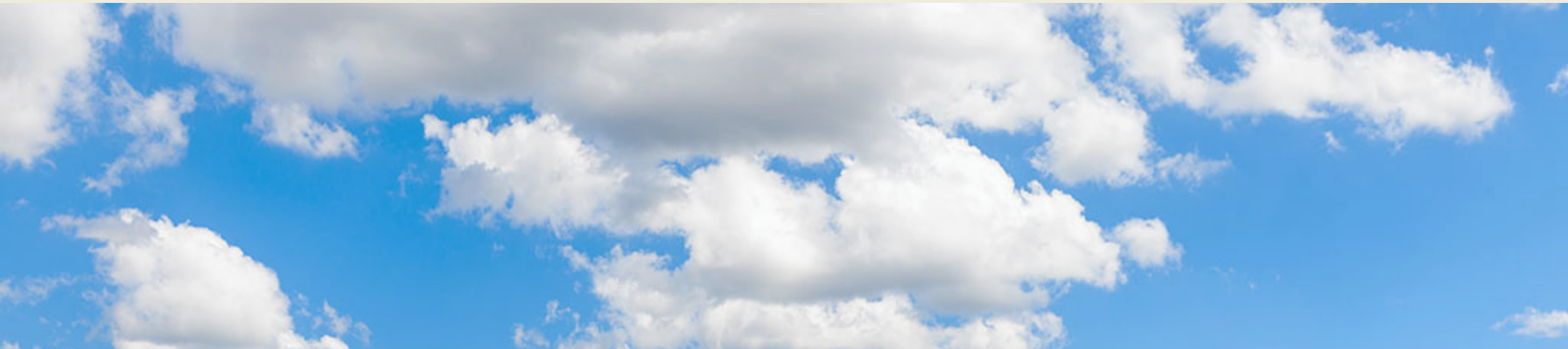
- Dalle h 16 check-in
- H 20 cerchio di benvenuto ed inizio del ritiro con la prima cena
- H 22 meditazione serale





sabato 29 aprile

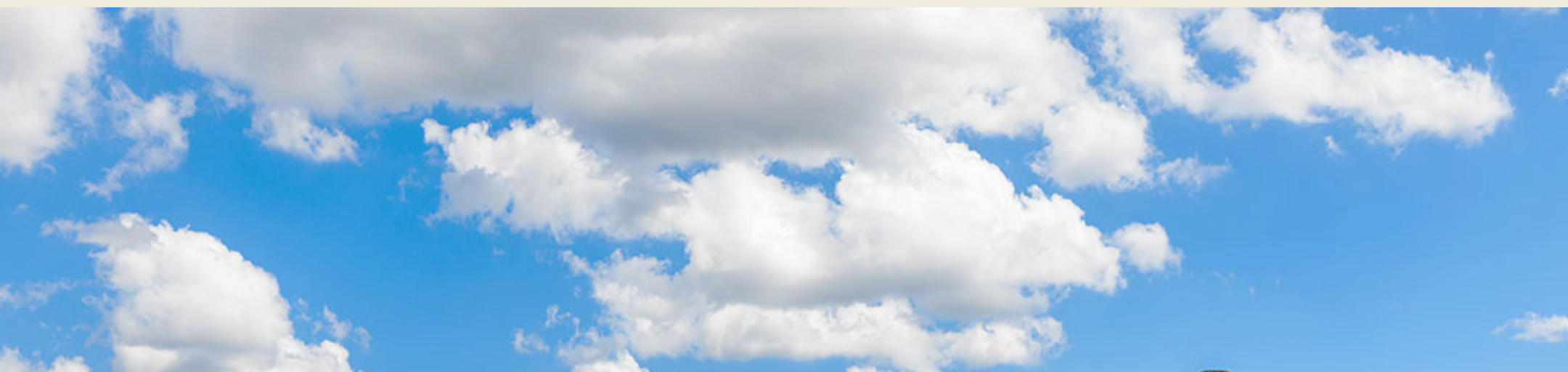
- H 8 risveglio muscolare
- H 9 colazione
- H 11 walking meditation tra le vigne
- H 13 pranzo
- H 16 Masterclass di yoga & training:
root down and fly through
- H 20 cena naturale con le chef a domicilio
Rosa Regina
- H 22 Tips and Talk





domenica 30 aprile

- 8:30 colazione
- 10:30 masterclass di yoga & training :
expand your center
- H 13 light lunch
- H 16 meditation lab ; i 7 chakra
- H 19 aperitivo e degustazione con
produttore locale
- 20 cena naturale
- H 22 chill vibes



lunedì 1 maggio

- H 8 sun salutation : surya namaskar
- H 9 colazione
- H 10:30 condivisioni di fine ritiro
- H 12 check out
- H 13 pranzo fuori porta opzionale



TENUTA MIRANDA

Ci troviamo nel cuore del Piemonte; qui Tenuta Miranda propone una location storica profondamente rinnovata, che include eleganti complementi d'arredo ed è immersa tra le vigne. Il tutto è stato predisposto per consentire un'accoglienza di livello, ideale per il nostro soggiorno ricco di attività ma anche di relax!





TENUTA MIRANDA



Cos'è inclusa?

- location in esclusiva
- tre pernottamenti
- tre colazioni
- tre cene vegetariane
- una degustazione di vino
- tisane
- un light lunch ed un pranzo
- due workshop di yoga e training
- 5 meditazioni guidate
- allenamenti funzionali e yoga
- seminari pratici e teorici sui 7 chakra
- tips and talk: possibilità di approfondire ogni tema trattato

Quanto costa?

- camera regular:
condivisa 480€
uso singolo 570€
- suite:
condivisa 580€
uso singolo 670€



NOI TI GUIDEREMO!

Siamo Andrea Giuffrida e Giulia Marcelli, professionisti nell'ambito del wellness. Abbiamo caratteristiche diverse e insieme, crediamo che il benessere si raggiunga considerando sia la nostra parte più fisica che quella più mentale. Esploreremo questi aspetti, in sinergia con la natura: rallentare, disconnettersi, condividere esperienze e nutrirsi con pasti naturali e deliziosi... sono forme d'arte ormai quasi perdute. Può sembrare poco rivoluzionario, ma per noi questo approccio è davvero arricchente.

Andrea & Giulia

I nostri partner



Francesca Voltura

Massaggiatrice olistica e sportiva, domenica su prenotazione offrirà i propri massaggi



Rosa Regina

Simona e Valeria, sorelle e chef a domicilio cucineranno per noi la cena di sabato sera



Torchio 1953

Ci fornirà il vino e Andrea, il produttore, sarà presente per una degustazione con noi domenica

Contattaci!

*Siamo a disposizione per tutte le
informazioni che desideri.*



ANDREA
3387338563

andreagiuffridacoach@gmail.com

instagram: @andreagiuffridacoach

GIULIA
3385089194

marcelligiuli@gmail.com

instagram: @giulimarcelli

www.giuliamarcelli.it