

30 GIUGNO > 1 LUGLIO

OPENYOGA

UN WEEKEND
ALL'ARIA APERTA
PER CHI AMA LO YOGA



PER CHI

per te, i tuoi amici, la tua famiglia.
N.B. NON è obbligatorio fare yoga:
ci sono tante altre cose interessanti!

DOVE

in un posto bellissimo sulle **colline
senesi**: l'agriturismo Antica Posta
L'Abbeveratoio.
Guarda il sito e ammira tu stesso
www.abbeveratoio.it

QUANTO COSTA

costo a persona di €150
comprende trattamento B&B + pranzo
del 30 giugno e del 01 Luglio (con menù
personalizzabili: vegetariani e vegani)
+ le lezioni di Yoga

COSA

si possono fare tante cose, ognuno è libero di scegliere, ma ecco il programma:

SABATO

- » partenza ore 7.30
- » arrivo e sistemazione nelle camere
- » ore 12-13 Yoga Lunch (asana specifiche per prepararci al pranzo)
- » ore 13.30 pranzo - pomeriggio libero (relax in piscina, running nei campi...)
- » ore 18-19.30 Yoga
- » Serata fuori a cena tutti insieme...

COME

per prenotare versare l'intera quota a me, Gaetano Zanni, entro il 24 maggio.

NOTA BENE

- » per raggiungere il posto è previsto l'utilizzo di mezzi propri (pool-car comprese!)
- » le lezioni di yoga si terranno all'aperto e in caso di maltempo è prevista una sala interna
- » è consigliabile portarsi il proprio tappetino ed eventuale coperta

DICE IL SAGGIO

ci sono solo 26 posti, quindi: affrettati!
Accetto prenotazioni solo entro il 24 maggio.

DOMENICA

- » ore 7-7.30 Pranayama
- » ore 7.30-8.30 Morning Yoga
- » ore 9 colazione - mattina libera (relax in piscina, lezione di Yoga da valutare insieme)
- » ore 13.30 pranzo pomeriggio libero e rientro

E' UN'INIZIATIVA

ANATOMY YOGA
LA CONOSCENZA MIGLIORA LA PRATICA

www.anatomyyoga.it

Equilibri
Tecniche posturali

www.studioequilibri.it

INFO

328 7189420

gaetano@anatomyyoga.it