



**Miniritiro Yoga
taichi e qigong, relax e coccole
25-26-27 maggio 2018**

Situato nel cuore del Monferrato, immerso nelle verdi colline ci ospiterà:

Relais Il Borgo

<http://www.ilborgodicioccaro.com>

Il Borgo nasce dalla ristrutturazione di un tipico agglomerato di campagna ed è circondato da un bel giardino con piscina. Un luogo amico fatto di armonia e di piacevole tranquillità. Cucina tipica piemontese. Chi desidera pasti unicamente vegetariani per favore lo segnali alla prenotazione.

IL PROGRAMMA

PRIMAVERA: CONNUBIO TRA FORZA E DOLCEZZA

Venerdì 25 maggio 2018

arrivo nel pomeriggio

18.30 – 20.00 Yoga: pratica di ascolto e rilassamento

20.30 Cena

Meditazione sotto le stelle

Sabato 26 maggio 2018

7.00 – 8.00 **Pratica di pranayama e meditazione** all'aperto

8.00 – 8.45 **Pratica mattutina di Qigong**

9.00 – 10.00 Colazione

11.00 – 13.00 **Pratica di hatha yoga** all'aperto

13.30 Pranzo

Tempo di relax

- Il Relais Il Borgo dove risiediamo offre la sua piscina
- Le passeggiate nelle colline del Monferrato
- La Locanda Sant'Uffizio, rinomato Relais e Wellness Spa, ex convento del 1600, è a due passi dal Relais Il Borgo. Offre piscina all'aperto e percorso relax interno.

<https://www.relaissantuffizio.com>

Gli orari del Wellness Spa Sant'Uffizio sono 10.00 -21.00

L'entrata (30 euro il venerdì e 45 euro il sabato e la domenica) prevede:

- Kit Accappatoio telo e ciabattine
- Idro-piscina
- Sauna
- Bagno turco
- Bagno mediterraneo
- Docce emozionali
- Cascata di ghiaccio
- Area relax
- Tisaneria (tisane, frutta fresca e acqua a disposizione)

17.30 – 19.00 **Pratica di hatha yoga** all'aperto

19.00 – 20.00 **Pratica di Taichi** all'aperto

20.30 Cena

Meditazione sotto le stelle

Domenica 27 maggio 2018

7.00 – 8.00 **Pratica di pranayama e meditazione** all'aperto

8.00 – 8,45 **Pratica mattutina di Qigong**

9.00 – 10.00 Colazione

11.30 – 13.00 **Pratica di hatha yoga** all'aperto

13.30 Pranzo

Le camere devono essere lasciate libere entro le ore 14.00

Fine dei servizi

E' possibile rimanere a godersi sole e relax se si desidera nei pressi della piscina del Relais che ci ospita fino alle ore 17.00



Costi:

comprendono pernottamento e prima colazione dolce e salata, tutti i pasti menzionati (bevande escluse) e le pratiche segnalate in programma. In caso di maltempo il weekend è confermato e praticheremo in una elegante sala in legno. Non è richiesta la partecipazione a tutte le lezioni. E' possibile soggiornare per due notti o una sola notte.

stanza singola due notti: euro 360,00

stanza singola una notte: euro 270,00

stanza doppia due notti: euro 280,00

stanza doppia una notte: euro 230,00

stanza tripla due notti: euro 270,00

stanza tripla una notte: euro 225,00

stanza quadrupla due notti: euro 260,00

stanza quadrupla una notte: euro 220,00

Portare materassino yoga, cuscino, coperta e abbigliamento comodo e caldo per le meditazioni e le pratiche all'aperto. Scarpe comode per le pratiche taoiste. Costume bagno e crema per il sole! Se potete vestitevi di bianco!

E' possibile partecipare anche solo la giornata di sabato 26 maggio.

Con il pranzo costo 70 euro, senza il pranzo costo 45 euro (a patto che il pranzo al sacco non venga consumato nel borgo che ci ospita.

Le pratiche di yoga e meditazione saranno condotte da Federica Gazzano.

Federica pratica yoga e meditazione dal 1978 e insegna dal 2000.

Se vuoi saperne di più digita www.federicagazzano.it



Le pratiche di Qigong e Taiji saranno condotte da Roberto Mais.

Appassionato da sempre di cultura taoista, insegna dal 2005.

Se vuoi saperne di più digita www.taichi-consapevolezza.it

Prenotazione del soggiorno:

FEDERICA GAZZANO 349.060.9912

info@federicagazzano.it

