

# RITIRO YOGA

31 MAGGIO - 2 GIUGNO

Tre giorni di immersione nella pratica dello Iyengar Yoga e della Meditazione Mindfulness per rigenerare corpo, mente e cuore nella tranquillità del Appenino Bolognese.



## Dove

**Casa Anna** è una casa accogliente e luminosa in mezzo al bosco a 800 mt. nel appenino Bolognese a solo un'ora della città. E' dotata di tre stanze (una doppia, una tripla e una quadrupla) tre bagni e una bellissima sala con vista agli alberi attorno. Non è un agriturismo, ma uno spazio tutto per noi da vivere con spirito di condivisione.

## Contributo

**285€** Alloggio per 2 notti con colazione, 2 pranzi e 2 cene vegetariane, pratiche di yoga e meditazione, organizzazione del ritiro.

**10€** Tessera associativa Casa Anna.

Iscrizione con caparra di 50€ non rimborsabile dopo il 28 aprile.

## Informazioni e iscrizioni

**Carolina**

324 747 8803 / carolinagodoy.yoga@gmail.com

## Programma

- Sabato: arrivo | 10.30 < 12.15 benvenuto e pratica | pranzo | 17.30 < 19.30 pratica | cena
- Domenica: 7.45 < 8.30 meditazione | colazione | 10.30 < 12.15 pratica | pranzo | 17.30 < 19.30 pratica | cena
- Lunedì: 7.45 < 8.30 meditazione | colazione | 10.30 < 12.00 pratica e chiusura | pranzo in trattoria (facoltativo non incluso nella quota)

Il ritiro è facilitato da **CAROLINA GODOY**, insegnante certificata di Iyengar Yoga, istruttrice Mindfulness e dott.ssa in Psicologia.

[www.carolinagodoy.com](http://www.carolinagodoy.com)