



Yoga & Food

Un week-end di Yoga e Cucina Vegana

Tre giorni di completo relax per consentire al tuo corpo di ritrovare benessere fisico ed equilibrio interiore.

Tutto grazie alle pratiche di *Yoga* e *Meditazione* con **Silvia M. Croce** e alla *Cucina Vegana* di **Simona Scarone** accompagnat* dalla magia di oli essenziali purissimi (anche in cucina!).

Le pratiche di yoga e meditazione saranno accessibili a tutti e parteciperai al workshop di cucina vegana realizzando i piatti con le tue mani, sotto la supervisione della nostra personal chef.

Il ritiro si svolgerà in una splendida Villa circondata dagli incantevoli paesaggi della campagna toscana, ad uso esclusivo del ritiro e con personal chef vegana che preparerà i brunch e le cene.

Il programma sarà ricco, ma vi permetterà di godere di tranquilli momenti per voi stessi. Per un'esperienza completa di self-care.

Porta il tuo tappetino e tanta voglia di ricaricarti!

Programma del ritiro a VILLA GIUSTERNA
villagiusterna.it

VENERDÌ 24 novembre 2023

18:00 Welcome e sistemazione nelle camere
18:30 Aperitivo
19:30 Cena
21:00 Cerchio Conoscitivo e Meditazione, Tisana della buonanotte
22.00 Riposo

SABATO 25 novembre 2023

08:00 Pratica di YIN Yoga
09:30 Coffee break
10:30 Meditazione con olii essenziali
11:30 Brunch
Pomeriggio a disposizione
17:00 Workshop di Cucina Vegana
19:30 Cena con cibi preparati durante il workshop
21:00 Meditazione del buon riposo, Tisana della buonanotte

Domenica 26 Novembre 2026

08:00 Pratica Yoga
09:30 Breakfast
10:30 Saluti

Per confermare la tua partecipazione, manda la quota di euro 295,00

Ecco le coordinate bancarie:

Nome: Ottimo Massimo Asd

IBAN: IT91 Z360 9201 6009 1977 3663 471

BIC: QNTOITM2XXX

La quota comprende per persona:

- 2 pernottamenti in camera doppia condivisa
 - 2 coffee break
 - 1 brunch e 1 breakfast
 - 2 cene
 - Late check out
 - Pranayama
 - Meditazioni
 - Workshop plant-based cooking
 - Esperienza con olii essenziali

.

Il costo del ritiro non comprende: il viaggio e i trasporti, altri costi non specificati nella sezione "la quota comprende".

Per eventuali pernottamenti oltre a quelli del pacchetto e camera

doppia uso singola, potete mandare una mail a

7giornibenessere@gmail.com