

# **RETREAT DI CAPODANNO**

4 giorni di cucina vegana & Yoga per  
Capodanno a Saturnia

**dal 29 dicembre al 1 gennaio 2024**

4 giorni di relax per riequilibrare il tuo corpo con le pratiche di yoga e di meditazione con la yogi Ilaria De Simoni e le ricette vegane di Simona Scarone.

Le pratiche di yoga e di meditazione sono per tutti, anche principianti così come il workshop di cucina vegana, dove potrete sperimentare le ricette vegan sotto la guida della chef Simona.

Il retreat si svolge nell' antico borgo di Semproniano, nel sud della Toscana, a pochi chilometri da Saturnia. Il programma sarà ricco di eventi e , allo stesso tempo, ti permetterà di godere della natura circostante in totale relax.

# **29 DICEMBRE - 1 GENNAIO**

## **programma del retreat**

### **Venerdì 29 Dicembre**

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 30 Dicembre**

08:00 Pratica “Restorative yoga ashtanga” con shavasana guidato

09:30 Coffee break

10:30 Meditazione: camminata da Semproniano a Rocchette così scopriamo anche la bellezza del luogo che ci ospita

11:30 Brunch

a seguire Visita e bagno termale alle Cascate del Mulino di Saturnia

20:30 Cena ed esperienza con oli essenziali

21:00 Meditazione del buon riposo, Tisana della buonanotte

### **Domenica 31 Dicembre**

08:00 “Restorative yoga ashtanga”

09:30 Coffee break

10:30 Esercizi di Pranayama per una respirazione consapevole

11:30 Brunch

pomeriggio a disposizione

17:00 Workshop di Cucina Vegana

21:30 Cena con cibi preparati durante il workshop

23:30 Rito di Fine Anno: abbandoniamo il vecchio e mettiamo nuovi propositi per il nuovo anno.

### **Lunedì 1 Gennaio**

10:30 Breakfast

11:30 Saluti

La quota di partecipazione e' di euro 600,00 a persona in camera doppia e di 800 euro in camera doppia uso singola, la prenotazione si effettua con bonifico bancario.

Ecco le coordinate bancarie:

Nome: Ottimo Massimo Asd

IBAN: IT91 Z360 9201 6009 1977 3663 471

BIC: QNTOITM2XXX

La quota comprende per persona:

- 3 pernottamenti in camera doppia condivisa
  - 2 coffee break
  - 2 brunch e 1 breakfast
    - 3 cene
    - Late check out
    - Pratiche yoga
    - Meditazioni
  - Workshop di cucina plant-based
  - Esperienza con oli 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 altre informazioni, potete mandare una mail a [7giornibenessere@gmail.com](mailto:7giornibenessere@gmail.com) per disponibilità e costi aggiuntivi.