



# yoganesh

## Yogaretreat · Spagna 13/18 maggio 2017

*Una favolosa opportunità per immergervi nella vostra pratica yoga.*

Assieme a **Sandra Howling** ho il piacere di invitarvi al ritiro di 6 giorni di Ashtanga Vinyasa Yoga che abbiamo organizzato presso la bellissima struttura **Hacienda Retreat**.

Avrete così la possibilità di esplorare il vostro respiro, approfondendo le tecniche di Pranayama, il vostro corpo approfondendo le tecniche di esecuzione dei movimenti, e la vostra concentrazione immergendovi nelle pratiche di meditazione.

Potrete inoltre godere di questa magnifica struttura rilassandovi a bordo piscina, o negli angoli relax, ogni pasto sarà a base di squisito cibo vegetariano.

### Il soggiorno include:

- 5 mattine di pratica assistita (stile Mysore con pratica guidata per i principianti)
- 3 pomeriggi dedicati all'esplorazione delle tecniche Ashtanga Vinyasa Yoga, al Pranayama ai Sutra e a molto altro
- 5 meditazioni serali

Arrivo: domenica 13 maggio (cena di benvenuto e meditazione serale), partenza: nel pomeriggio di giovedì 18 maggio.



THE HACIENDA RETREAT

ENJOY LIFE

18270 Montefrío - Granada (ESP)

www.haciendaretreat.com -  thehaciendaretreat

**Info:** Milena Dal Pan Bornello - tel. +39 349 2712010 - info@yoganesh.it

