



29 maggio > 31 maggio

YOGA RETREAT EQUILIBRIO & RADICAMENTO

A 530€

 **TRIBALA** | YOGA

Val Trebbia

Programma di Viaggio



GIORNO 1

Arrivo in struttura e check-in a partire dalle 15:00. La serata inizierà nella sala yoga con una pratica dolce di apertura guidata da Marta e Greta, pensata per sciogliere le tensioni. Seguirà la cena di gruppo per iniziare a conoscersi.



GIORNO 2

Inizieremo con una sessione dinamica di Hatha Flow con Marta, seguita nel pomeriggio da un'esperienza di Forest Bathing nella natura. Concluderemo con una pratica di Hatha Flow con Greta prima di cena.



GIORNO 3

Mattinata dedicata all'integrazione: un'ora di Vinyasa Yoga fluido con Marta e un'ora di Yin Yoga profondo con Greta per rilassare i tessuti e interiorizzare l'energia del weekend. Dopo il pranzo conviviale, ci saluteremo con un cerchio finale di gratitudine prima del rientro.

Cosa è incluso?

01

Alloggio

Sistemazione in camera doppia con trattamento di pensione completa.

02

Yoga

5 sessioni di yoga: Yoga dolce, Hatha Flow, Yin & Vinyasa Yoga.

03

Forest Bathing

Esperienza di immersione sensoriale tra i boschi per riconnettersi con la natura.

04

Assistenza

Supporto costante di Greta e Marta, insegnanti certificati di yoga.

