



RESTORATIVE DETOX YOGA

DUE GIORNI SENZA
SENZA CELLULARE. SENZA PAROLE. SENZA LIBRI.

Solo Tu, con le pratiche di meditazione, di Restorative Yoga (yoga di rilassamento profondo), e meditazioni camminate nel parco dell'Oasi.

Ascolteremo i suoni della terra in silenzio, ed assaporeremo i raggi del sole, praticando anche all'aperto. Mangeremo cibo vegetariano, preparato con cura dalla struttura ospitante. Alloggeremo in confortevoli camere singole, con bagno privato.

Prenotazioni entro il 25 maggio 2024.

Costo dell'intero weekend: 185 euro

**Costo per una sola giornata: euro 95
(comprensivo del pasto).**

**Arrivo in struttura sabato, ore 10,00
partenza dalla struttura domenica, ore 17,00**

Per informazioni e prenotazioni:

338 478 8971

15-16 giugno 2024

**Oasi Santa Maria degli Angeli
di Erba (CO)**

Con Claudia Cunico.



Anam

Spazio Anam via Regina Teodolinda 17 22100 Como CO
www.spazioanam.com