



# VACANZA YOGA IN MAROCCO

con Valentina Silvestri  
18-24 settembre 2017

Future Yoga School





# COSA FAREMO

Cultura

Divertimento

Relax

Buon cibo

Ben-essere

Conoscenza di sé

Conoscenza del  
popolo e la sua cultura

Un'esperienza unica!

# YOGA

Praticheremo yoga ogni giorno: posture energizzanti al mattino o relax con pratica rigenerante alla sera.

Attraverso gli Asana e il Pranayama approfondiremo la conoscenza del nostro corpo, affineremo la capacità di ascolto e di osservazione.





# TOUR

Un'immersione nella cultura marocchina

Visiteremo i palazzi, le moschee e le piazze delle città imperiali di Casablanca, Rabat, Meknès, Fès e Marrakesh  
Ci perderemo tra i vicoli delle medina e le spezie profumate nei souk.

Sorseggeremo il tè alla menta rilassati nei giardini di un meraviglioso Riad nel centro di Marrakesh dopo una pratica yoga rinvigorente.

Mangeremo cibi deliziosi, con una grande varietà per vegetariani.

Saremo accompagnati per tutto il viaggio da una guida locale che parla italiano che ci saprà svelare le meraviglie di questo paese vario e accogliente.



Testo

INFO e PRENOTAZIONI  
valentina@futureyoga.org  
+39 3475856111

[www.futureyoga.org](http://www.futureyoga.org)