

# WEEKEND YOGA DETOX BENESSERE

## Umbria Ponte Ognissanti 2018

**da giovedì 1 a domenica 4 novembre**

Agriturismo Borgo Castello Panicaglia  
Vocabolo Pertana, Nocera Umbra (PG)

**Promozione** a partire da € **250,00** a persona

il pacchetto comprende:

\* **2 lezioni di Yoga al giorno**

**Hatha Yoga** Risveglio energetico – Tecniche di **rilassamento Yoga Nidra**

**Raja Yoga – Meditazione**

**tecniche di Purificazione Pranayama e Sat Karma**

\* **Pernottamento pensione completa 4 giorni/3notti**

**pasti vegetariani** a base di frutta verdura di stagione e prodotti bio del territorio umbro

\* **break TISANA DEPURATIVA** mattina e pomeriggio

+ **combinazione di prodotti a base di Aloe Vera**

\* **1- (Kit Depur-attivo) un programma di NUTRIZIONE INTEGRATA**

a base di **ALOE VERA** che FAVORISCE IL BENESSERE dell'organismo agendo sulla **DEPURAZIONE E DETOSSINAZIONE fisica e mentale**

**Omaggio Speciale!**

**1 trattamento viso INFINITE ... Per lei e per Lui.**

Un modo del tutto nuovo per provare i benefici dell'Aloe. **Trattamento viso anti-age** con una combinazione di prodotti naturali di altissima qualità che aiutano a rigenerare la pelle dall'interno verso l'esterno

\* **alloggio**

*Camere doppie o matrimoniali, spaziose, ariose, caratteristiche grazie ai loro muri in pietra.*

*Ogni camera ha un bagno privato, elegantemente arredato.*

*Le camere sono complete di ogni comfort.*

La vacanza relax prevede **6 incontri di Yoga** della durata di ca. 90min. (ved. programma allegato)

1 lezione alla mattina , 1 al pomeriggio prima di cena.

Le pratiche proposte sono adatte a tutti anche principianti.

Gli incontri Yoga si terranno in una sala luminosa dedicata solo alle tecniche olistiche, immersa nel verde.

Saremo avvolti da un ambiente verdeggiante e silenzioso, circondati dalle colline dell'appennino Umbro. In un luogo suggestivo dove l'aria pura e leggera ci permetterà di entrare in contatto con gli elementi... Un'occasione unica per "staccare la spina", ricaricarsi e per godere delle ricchezze della natura.

Prenotazioni **entro 28 ottobre**

Per il pacchetto è necessario un numero minimo di **5 partecipanti**

Info e prenotazioni  
Insegnante Yoga  
Marcello: 3201561213  
[marciyoga@libero.it](mailto:marciyoga@libero.it)



Agriturismo Borgo  
Castello Panicaglia  
Vocabolo Pertana  
06025 Nocera Umbra  
(PG)



**CONTATTI:**

Agriturismo Borgo Castello Panicaglia  
tel. 0742 813639  
e-mail: [info@borgocastellopanicaglia.it](mailto:info@borgocastellopanicaglia.it)  
<http://www.borgocastellopanicaglia.it>

# DETOKS

