

# 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>

**DETOX**

