



19 - 21 aprile 2024
YOGA IN SABINA
Purifica. Alleggerisci. Rinnova.
[In Sabina yoga retreat centre](#)



Per prenotazioni e informazioni caterina@catiyoga.it 3357403786

3 giorni di relax [In Sabina](#) per purificare e alleggerire corpo e mente e per ritrovare energia e dinamicità dissociandole dalla fretta.

Il ritiro si svolgerà dal pomeriggio del venerdì a quello della domenica in una splendida tenuta immersa nei colli della Sabina, a poco più di un'ora da Roma e comprende:

- Alloggio per 2 notti in una stanza doppia o singola
 - Pasti (colazione, brunch e cene vegetariane)
- 4 lezioni di Yoga e 1 workshop (uno per livello principianti e uno per livello avanzato)
 - 3 sessioni di pranayama e di meditazione guidata
 - Consigli ayurvedici e aromaterapici
- Tempo libero e Utilizzo della piscina e degli spazi della tenuta *In Sabina*

max 345 euro/persona per una camera doppia

Early bird: 305 euro per prenotazioni entro il 29 febbraio *pv*

per maggiori informazioni caterina@catiyoga.it

