



Weekend Fiori d'olivo

Transformation Cycle

durata 3 giorni
max 3 persone

	VENERDI	SABATO	DOMENICA
08.00		yoga con saluto al sole	yoga con saluto al sole
09.30	check in	colazione	colazione rigenerante
10.30	intro	massaggio craniosacrale	relax
11.15	yoga kundalini	massaggio craniosacrale	riflessologia plantare
13.00	pranzo soft	pranzo soft	pranzo soft
15.00	breathwork	relax	sharing circle
16.30	pausa detox	abhyanga automassaggio	free space
18.30	pratica di purificazione	camminata sensoriale	
19.30	cena	cena	

Anahata chakra. IO AMO. guarigione. amore. perdono

questo chakra risiede nel petto, comprende cuore, polmoni e sistema circolatorio. Rappresenta la capacità di amare senza confini e di vivere liberi da condizionamenti. Il suo risveglio consente la guarigione dei traumi repressi e la liberazione del cuore dalle cicatrici.



relax and rural simplicity
casatuja@gmail.com