



Weekend Girasole

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	weekend intro	meditazione	relax
11.15	yoga guidato	meditazione	camminata sensoriale
13.00	pranzo soft	pranzo soft	pranzo soft
15.00	breathwork	massaggio craniosacrale	sharing circle
16.30	pausa detox	riflessologia plantare	free space
18.30	relax	purificazione con oli	
19.30	cena	cena ayurvedica	

io posso.
energia.
volontà. potere personale. sei tu.



relax and rural simplicity
casatuja@gmail.com