



Weekend  
**Papavero**

## 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	massaggio craniosacrale	relax
11.15	yoga guidato	massaggio craniosacrale	camminata sensoriale
13.00	pranzo soft	pranzo soft	pranzo soft
15.00	breathwork	relax	sharing circle
16.30	massaggio craniosacrale	purificazione con fumenti	free space
18.30	mexican ritual	automassaggio ayurvedico	
19.30	cena	cena	

tu sei.  
energia.  
bellezza. purezza. vita.



CASA  
TUJA

relax and rural simplicity  
casatuja@gmail.com