

# **RITIRO YOGA, MINDFULNESS E PRATICHE NEL BOSCO**

con Fabiana e Pilar  
7-8-9 luglio

Durante il ritiro, le giornate saranno scandite da pratiche mattutine di yoga, meditazione, mindfulness nel bosco, pratiche serali dolci e ristorative e pasti cucinati con amore dalle nostre meravigliose cuoche Erika e Marilena.

2 notti in camera singola (bagno in comune)  
brunch, cene e spuntini vegetariani  
pratiche giornaliere  
Fr. 500.-

Il ritiro inizia il venerdì alle 16.00 e termina la domenica alle 15.00