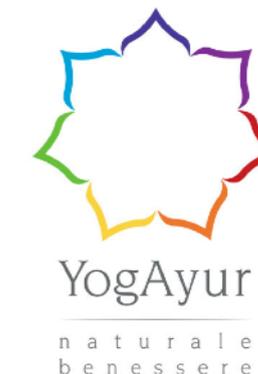




Il Risveglio dei Sensi - Pasqua a Casacocò

PROGRAMMA DELLE GIORNATE
Venerdì 30 Marzo/ lunedì 2 Aprile



VENERDÌ 30 MARZO

16.00 Arrivo libero a Casacocò

17.00 Tisana di benvenuto e assegnazione stanze

19.00 Inizio pratiche Yoga e Meditazione

20.30 Cena sociale vegetariana

22.30 Rilassamento al suono delle campane tibetane

SABATO 31 MARZO

8.00 La giornata inizia con Hatha Dynamic Yoga

9.00 Colazione con dolci fatti i casa, frutta fresca e caffè

10.00 Passeggiata nella natura

13.00 Pranzo con menù vegetariano

14.00 È l'ora dei massaggi e dei trattamenti

18.00 Restorative Yoga

19.30 Cena sensoriale

20.30 Terme al chiaro di luna

DOMENICA 1 APRILE

8.00 Hatha Dynamic Yoga

9.00 Colazione con i dolci fatti i casa, frutta fresca e caffè

10.00 A cavallo o a piedi nella riserva di Monterano

13.00 Pranzo veg

16.00 Scegli il massaggio o trattamento che più fa per te

19.00 Restorative Yoga

20.30 Cena sensoriale

22.00 Mantra e rilassamento

LUNEDÌ 2 APRILE

8.00 Hatha Dynamic Yoga

9.00 Colazione di fine weekend

10.00 Scegli se passeggiare o fare trattamenti

13.30 Pranzo con menù a km0 vegetariano

15.00 Saluti generali e partenza libera da Casacocò