



## weekend yoga e natura

Un lungo weekend per rilassarsi in natura e approfondire pratiche di yoga e meditazione, con cucina genuina e ritmi naturali.

Il Bioagriturismo “Il Cerreto” è un oasi di tranquillità nel cuore della Toscana, in Alta Val di Cecina, tra la città etrusca di Volterra e Larderello, centro mondiale della Geotermia.

Immersi nell’atmosfera della natura esploreremo gli elementi attraverso il movimento e l’ascolto del corpo, viaggiando da pratiche dinamiche ed energizzanti a pratiche più rilassanti e restorative.



[www.bioagriturismoilcerreto.it](http://www.bioagriturismoilcerreto.it)

LUXURY AROUND  
luxury villas and apartments



### Programma

#### 10 MAGGIO

- 18:00-19:15 *Pratica lunare:*  
una lezione completa per distendere il corpo alla fine della giornata e prepararsi ad un sonno ristoratore.
- 19:15-19:30 *Meditazione guidata:*  
Calmare la mente.

#### 11 MAGGIO

- 08:00 -09:15 *Pratica solare:*  
una lezione completa per risvegliare l’energia in tutto il corpo.
- 18:00-19:15 *Pratica lunare:*  
una lezione completa per aprire il cuore e lavorare sul quarto chakra.
- 19:15-19:30 *Meditazione guidata:*  
Trovare la pace.

#### 12 MAGGIO

- 08:00-09:15 *Pratica solare DETOX:*  
una lezione completa dedicata alle torsioni per disintossicare il nostro corpo.

### Costi

**All inclusive comprende :**

**€ 295** a persona (bagno condiviso)

**€ 311** a persona (bagno privato)

- 2 pernottamenti in camere doppie uso singola
- pasti inclusi:  
cena di venerdì 10/05;  
colazione, pranzo e cena di sabato 11/05;  
colazione e pranzo di domenica 12/05.

*Eventuale accompagnatore:*

*€ 190 per il week end all inclusive... (senza lezioni di yoga)*

**nel tempo libero...**

Attività esterne ed escursioni della zona da decidersi sul posto, per chi vuole farle individualmente o in gruppo.

**\* €275 “early bird”  
valida fino al 2 marzo 2019.**

Posti limitati, prenota subito.

Insegnante certificata Alliance:

Alessandra Macri

**instagram:**

[alessandra.macri.5686](https://www.instagram.com/alessandra.macri.5686)



# YOGA RETREAT

## 10-12 maggio 2019

### OFFERTA EARLY BIRD

## € 275 ALL INCLUSIVE\*

\* Offerta “early bird” valida fino al 2 marzo 2019.

**Per info e prenotazioni:**

[marketing@luxuryaround.com](mailto:marketing@luxuryaround.com)

Anna: +39 **3926400800**

Alessandra: +39 **3358061735**

[www.bioagriturismoilcerreto.it](http://www.bioagriturismoilcerreto.it)

Le iscrizioni si chiudono il 20 aprile 2019

