

YOGA

◁ GRECIA YOGA MARE ▷

con Fabio Demi Rochan

Pratica lo yoga tutti i giorni per una settimana, senza rubare tempo al mare della Grecia. Diventerà una (bella) abitudine, da conservare anche di ritorno a casa.

Durante la nostra vacanza, il tempo dedicato allo yoga sarà di circa due ore e mezza ogni giorno, con una pratica il mattino presto e una la sera. Il resto della giornata libero.

Sperimenterai due tipi di yoga: uno yoga dell'ascolto (YIN), che ti mette in contatto con il corpo e con il respiro & uno yoga dinamico ed energetico (YANG) che fluisce in una danza.

Lo yoga aiuta a sviluppare serenità ed equilibrio, rende il corpo più flessibile ed influisce in modo positivo sulla mente e sulle emozioni. È adatto a tutti poiché il corpo viene sempre ascoltato e rispettato nelle sue possibilità e nei ritmi che gli sono propri.

Anche i principianti dello yoga sono i benvenuti.

Ti aspetto!

Fabio Demi Rochan: Insegna yoga a Verona. Diplomato con Etude et Transmission du Yoga (Belgio) e con Frog Lotus Yoga (Stati Uniti), certificato Yoga Alliance USA.

www.demirochan.com





YOGA

◁ GRECIA YOGA MARE ▷

con Fabio Demi Rochan

Hotel Rodini Beach, Patrasso
20 - 27 Giugno 2015

Quota p.p. in camera doppia € 765,00

La quota include:

- ✓ Volo con Aegean Airlines da Venezia oppure con Ryanair da Bergamo in classe economica
- ✓ 7 notti in trattamento di mezza pensione presso l'Hotel Rodini Beach
- ✓ Assicurazione medico bagaglio
- ✓ Trasferimenti da e per l'aeroporto di Atene con bus privato
- ✓ Attività giornaliere di yoga.

Quota valida per prenotazioni entro il 27 Febbraio. Oltre tale data la quota è soggetta a riconferma.

Per info e prenotazioni:

IANTRA • P.zza Donatori di sangue 5 - 37124 Verona

lunedì - venerdì 9.00 - 17.30

☎ 045 8303306 • ✉ paola.alteri@iantra.it

