



Weekend dal 20 al 22 maggio 2016

YOGA IN BIO terza edizione

È GIUNTO IL MOMENTO DI DEDICARSI DEL TEMPO...

L'azienda agricola biologica La Cerreta e' entusiasta di unire la propria passione per la buona tavola e l'esperienza di più di 50 anni passati a produrre vino, al benessere che portano gli esercizi respiratori Pranayama insieme alla fisicità espressa dagli Asana.



Federica Saguatti, istruttrice Yoga esperta di anatomia, specializzata in tecnica del respiro, con la sua dolcezza vi condurrà tramite il Pranayama al riequilibrio del corpo.

L'istruttore **Fabrizio Costacurta**, conosciuto per la sua dinamicità, vi guiderà nella pratica Hatha Yoga metodo Narayana.

Lo staff de La Cerreta è a disposizione anche di chi non pratica Yoga con il suo centro benessere, le visite guidate nel pittoresco borgo di Portico di Romagna, transfer per il vicino maneggio, segnalarvi i sentieri dei percorsi della Margherita.

Azienda Agricola **LA CERRETA** di Calli Stefano

AZIENDA AGRICOLA BIOLOGICA CERTIFICATA dal 1997
Via Nazionale, 36 - 47017 Rocca San Casciano (FC) - ITALIA - Tel e Fax 0543 951441 - Cell 335 5371258

www.aziendagricolacerreta.it - info@aziendagricolacerreta.it



LE PROPOSTE

PACCHETTO WEEKEND

con arrivo venerdì pomeriggio comprende 4 lezioni Yoga (8.30 e 17.30), 2 pranzi, 2 cene, 2 pernottamenti con colazione

€ 190

PACCHETTO MINI WEEKEND

con arrivo sabato pomeriggio comprende 2 lezioni Yoga (8.30 e 17.30), 1 pranzo, 1 cena, 1 pernottamento con colazione

€ 105

LEZIONE SERALE

A scelta venerdì o sabato comprende 1 lezione Yoga ore 17.30 e la cena

€ 40

I prezzi si intendono a persona. Nei pasti sono incluse le bevande.

I bambini da 3 a 7 anni hanno una riduzione del 50% e da 7 a 12 anni del 30%.

Per la pratica consigliamo abbigliamento comodo e tappetino.

E' gradita la prenotazione.

Azienda Agricola **LA CERRETA** di Calli Stefano

AZIENDA AGRICOLA BIOLOGICA CERTIFICATA dal 1997

Via Nazionale, 36 - 47017 Rocca San Casciano (FC) - ITALIA - Tel e Fax 0543 951441 - Cell 335 5371258

www.aziendagricolacerreta.it - info@aziendagricolacerreta.it