

Garda Country House, Desenzano del Garda

SHODHANA

**“Purifica il tuo corpo e la tua mente con lo
Yoga e le pratiche Ayurvediche”**

1-2-3 Aprile 2011



“Un week - end dedicato alla cura e benessere del proprio corpo attraverso pratiche di purificazione di Yoga e Ayurveda”

IL SOGGIORNO COMPRENDE:

- *Alimentazione a base di frutta, verdura cruda e centrifugati.*
- *Massaggio Ayurvedico e Scrub con sale dell'Himalaya.*
- *Pratiche giornaliere di Yoga, pranayama e meditazione.*
- *Seminari di approfondimento di: cucina crudista, digiuno e disintossicazione, Dinacharya (abitudini giornaliere), benefici della soluzione idrosalina.*
- *....e molto altro*

I bambini sono benvenuti nell'Amore

L'evento è organizzato da:

Satya
Scuole di YOGA

Per info

Sara: cell 346.5379515 - satyascuoladiyoga@gmail.com

