

Pratica di riconnessione, pulizia e ricarica nel Bosco Incantato Ostana - Cn



IL BOSCO INCANTATO

SABATO 17 SETTEMBRE 2022

H. 10:00 - Ritrovo all'entrata del Bosco Incantato

H. 10:30 - Lezione di Yoga adatta a tutti i livelli

Con la pratica risveglieremo gentilmente il nostro corpo, apriremo il cuore e ci prepareremo a lasciare andare quello che non ci servirà più per il periodo imminente. Lasciar andare, significa anche fare spazio a ciò che sarà più utile per la nostra crescita

H. 11:30 - Meditazione e rituale di pulizia in preparazione dell'Autunno

H. 12:30 - Ricarica dinamica a tempo di musica

Intento, condivisione e ringraziamenti

*** PRANZO AL SACCO ***

H. 14:30 -17:30 - Massaggi Ayurvedici nella casetta tra gli alberi.

Lascia andare mente e corpo con un massaggio ayurvedico, tra i profumi e suoni del Bosco Incantato.

Un'esperienza unica, solo su prenotazione.

Il costo dell'evento è di € 30,00, incluso l'ingresso nel Bosco Incantato dove potrete continuare la vostra esperienza in autonomia.

Il costo del massaggio è a parte.

Per info e prenotazioni:

Serena
+39 348 889 2920

Manu
+39 348 799 4984

Il percorso del bosco prevede una camminata a piedi nudi, il giardino Zen per contemplare e meditare, il labirinto spirituale, il bagno freddo alle braccia e tanto altro ancora.

Non sono inclusi cibi e bevande. Si prega di portare il tappetino per la pratica ed una copertina per la meditazione.