



“Ascolto”

Week-end 16-18 Maggio 2025

Ritiro Yoga

Dal 16 al 18 Maggio, nella splendida località di Sant'Andrea si terrà “Ascolto”.

Non a caso il periodo che farà da cornice a questa esperienza è la Primavera...Un momento di risveglio, rinascita e rinnovo.

La natura comincia un nuovo ciclo, una nuova vita, e con lei colori e profumi ci inebriano di bellezza.

E proprio attraverso questo ciclo biologico, vorremmo fluire in un cambiamento consapevole, attraverso “ l'Ascolto”,

entrando in connessioni con noi stessi e le nostre necessità più profonde.

Magari, piantando un nuovo seme, fatto di obiettivi e intenti consapevoli...

Una nuova vita interiore da accudire e coltivare nel suo sviluppo.

IL RITIRO COMPRENDE

Yoga, meditazione,
attività in natura, laboratori manuali, mantra e suono.
Non mancheranno momenti personali, divertimento e gioco!

HOTEL SANT'ANDREA***

Camere di diverse tipologie in base alle vostre esigenze

Colazione a buffet

Pranzo e Cene servite secondo programma

I Pasti saranno VEGETARIANI

e avranno inclusa l'acqua.

SU RICHIESTA POSSIBILITA' DI PASTI VEGANI
SENZA GLUTINE E PER INTOLLERANZE VARIE.

COSTI IN BASE ALLA SCELTA DELLA SISTEMAZIONE

Camera singola: 330.00 euro a persona

Camera doppia: 320.00 euro a persona

Camera tripla: 310.00 euro a persona

Camera quadrupla: 300.00 a persona

CONTATTI

Contatti hotel:

 0565.908006
whatsapp
351.5947330

Contatti Alice:

 339.3409903

 info@hotelsantandrea.com



“Ascolto”

Week-end 16-18 Maggio 2025

Ritiro Yoga

CONTATTI

Contatti hotel:

 0565.908006
whatsapp
351.5947330

Contatti Alice:

 339.3409903

 info@hotelsantandrea.com

PROGRAMMA

VENERDI

14.30/15.30

CONSEGNA CAMERE, SISTEMAZIONE IN STRUTTURA

16.30

CERCHIO DI APERTURA
PRESENTAZIONE RITIRO
PRATICA YOGA E MEDITAZIONE

20.00

CENA PRESSO LA SALA RISTORANTE

ATTIVITA' SERALE "ARMONIZZAZIONE SONORA"

SABATO

07.30

MEDITAZIONE
A SEGUIRE PRATICA DI YIN YOGA

10.00

COLAZIONE

11.30

PARTENZA PER ATTIVITÀ IN NATURA
PRANZEREMO AL SACCO, E SEGUIRÀ UN MOMENTO DI RELAX E
CONDIVISIONE. NEL POMERIGGIO TORNEREMO IN STRUTTURA.

18.30

PRATICA DI YOGA E MEDITAZIONE

20.30

CENA PRESSO LA SALA RISTORANTE
ATTIVITÀ SERALE: "ARTE TERAPIA"

DOMENICA

07.30

MEDITAZIONE
A SEGUIRE PRATICA YOGA

10.00

COLAZIONE
A SEGUIRE ATTIVITÀ DI CONSAPEVOLEZZA

13.00

PRANZO

ATTIVITÀ FINALE....
CERCHIO DI CHIUSURA E SALUT!!!!

IL PROGRAMMA È SEMPLICEMENTE UNA LINA GUIDA, POTRÀ SUBIRE CAMBIAMENTI IN CORSO D'OPERA ANCHE IN BASE AL TEMPO.