



ATMASTUDIO
Centro Anusara® Yoga



Vieni ad immergerti nell'atmosfera di questo ritiro durante il quale Piero ci accompagnerà, attraverso le pratiche di asana, pranayama e meditazione, nella contemplazione dell'incredibile spazio interiore dove nel silenzio possiamo sperimentare il nostro vero Sé.

Ogni ambiente dell'accogliente Agriturismo Sassetta Alta è ideale per favorire l'esperienza del Ritiro.

SABATO 4 DICEMBRE

14:00 - 16:00 : arrivi
17:00 - 19:00 : introduzione al ritiro
e lezione rigenerante
20:00 : cena

DOMENICA 5, LUNEDI 6, MARTEDI 7

7:30 - 8:30 : meditazione
8:30 - 9:30 : colazione
10:00 - 12:30 : Pratica
13:00 - 14:00 : pranzo
16:00 - 17:30 : studio e contemplazione
17:30 - 19:00 : Pratica
20:00 - 21:00 : cena

MERCOLEDI 8

7:30 - 8:30 : meditazione
8:30 - 9:30 : colazione
10:00 - 12:30 : Pratica
13:00 - 14:00 : pranzo e saluti

COSTI

camera doppia	€ 710,00
camera tripla (disponibilità n.1)	€ 710,00
appartamento da 3 (disponibilità n.2)	€ 710,00

Il costo a persona comprende:

- lezioni con Piero
- 4 pernottamenti
- 4 colazioni
- 4 light lunch
- 4 cene
- uso della piscina

DISPONIBILITA' POSTI LIMITATA

Sassetta Alta, Loc. Sassetta Alta 24 - 58054 Scansano – Grosseto

www.sassettaalta.it

Per informazioni e iscrizioni:

info@atmastudio.it - Tel. 346 4915518