

Ritiro Estivo: Nutre la tua forza vitale

Rivitalizza corpo e spirito con
massaggio Thai, Tai Chi
e cucina dei cinque elementi



Massaggio Thai

Sabine, terapeuta di massaggio thai e co-dirigente La Montagnola Retreat,
ci accoglie con gentile attenzione,
ci accompagna con trattamenti quotidiani che sciolgono le tensioni e riaprono il flusso vitale.

Tai Chi

Stefano, taichista della scuola di Yang Jun,
ci introduce ai principi fondamentali del Tai Chi Chuan stile Yang,
guidandoci con cura a scoprire il movimento consapevole, la sequenza e alcuni esercizi utili a far crescere l'energia.

Cucina a 5 elementi

Marion, con vent' anni di esperienza come personal chef,
appassionata di permacultura e cucina sana,
ci nutre con pasti basati sui 5 elementi, per rafforzare il flusso energetico e l'equilibrio nel nostro corpo.

La Montagnola Retreat, Gradoli

Lascia alle spalle la frenesia e il calore,
e regalati la quiete, bellezza e freschezza di questo ritiro affacciato sul Lago di Bolsena

Offerta: Euro 985 pp incluso

4x alloggio in camere doppie con bagno. 4x colazione & 4x pranzo 5 elementi, ingredienti biologici
Aperitivo di benvenuto. Acqua, tisana, frutta
8 sedute di massaggio Thai. 8 incontri Tai Chi
Quaderno personale di esercizi e ricette.

Minimo di 4 partecipanti

31 Luglio 1800 - 04 Agosto 1900

Prenotazione

Sabine +39.3891 64 2262 lamontagnolaretreat@outlook.com