

26 AGOSTO - 2 SETTEMBRE 2017  
2-9 SETTEMBRE 2017

# VACANZA BENESSERE AYURVEDA IN BELLEZZA E SEMPLICITÀ...



*Riposo ed armonia, nel rispetto della propria natura.*

*Una vacanza dedicata a cullarsi in un benessere profondo ritemprare le forze, rilassare la mente e gioire nell'anima*

*In una caratteristica location immersa nella natura e nella macchia mediterranea, un percorso di relax con l'Ayurveda, dove prendersi cura di sé stessi, per ripristinare un alto livello di energia. Leggerezza e fluidità nel corpo, gioia e serenità nella mente. Finalmente potrai staccare la spina e assaporare armonia e benessere non solo nel momento presente, ma anche nel tempo... dopo il rientro.*

*La proposta è rivolta ad un numero limitato di partecipanti, la priorità verrà data in base alla data di prenotazione.*

Per informazioni e prenotazioni: [segreteria@ayurvedainternationalacademy.com](mailto:segreteria@ayurvedainternationalacademy.com)  
cell. 334 7628646 - 335 811133

Le prenotazioni sono aperte e terminano il 15 Giugno 2017

# LA VACANZA BENESSERE AYURVEDA

☞ Una consulenza ayurvedica individuale iniziale e una finale con la Naturopata.

☞ Un colloquio individuale di introduzione ai trattamenti scelti con il Massofisioterapista Operatore Ayurvedico.

☞ Un ciclo di trattamenti consecutivi di 5 giorni, composto da due tecniche al giorno.

☞ La partecipazione a incontri di gruppo per familiarizzare con i principi ayurvedici e la loro applicazione nella gestione del proprio equilibrio psicofisico.

*Facoltativi i momenti di:*

- ☞ Dolce attività fisica quotidiana
- ☞ Hatha yoga
- ☞ Pratica guidata di meditazione
- ☞ Escursioni in luoghi magici dell'Isola tra gli intensi profumi della macchia mediterranea
- ☞ Sessioni libere di Nada yoga
- ☞ Incontri a tema sull'Ayurveda
- ☞ ... tuffi nelle limpide acque dell'Isola...

## TRATTAMENTI AYURVEDICI

*Durante la consulenza iniziale vengono scelti i tipi di trattamenti in base in base alle specifiche condizioni individuali.*

I principali sono:

1. Sarvabhyanga
2. Shirobhyanga
3. Padabyanga
4. Shirodhara
5. Kati Basti
6. Pinda sveda
7. Udvartana

*Vengono eseguiti fedelmente alla tradizione ayurvedica, da operatori esperti, con prodotti d'eccellenza, in un contesto dove tutto contribuisce al benessere e al rilassamento.*

*Vi invitiamo a leggere i benefici dei trattamenti ayurvedici nel sito:*

[www.ayurvedainternationalacademy.com](http://www.ayurvedainternationalacademy.com)





## LA LOCATION

Tutte le attività si svolgeranno al Casale Santo Stefano. L'accogliente e vibrante casale, anticamente conosciuto come "Casa alta di Valle ai Mulini", si erge incastonato in 5 ettari incontaminati di terreno privato, al limitare del parco naturale dell'Isola d'Elba, tra sole, cielo azzurro, profili di montagne, aria pura e notti stellate.



## I CONDUTTORI DELLA VACANZA

### *Letizia Vercellotti*

Naturopata in Ayurveda,  
dott.ssa in Psicologia & Counsellor,  
Presidentedell'Ayurveda International  
Academy.

### *Gian Antonio Fabris*

Massofisioterapista, Operatore Ayurvedico,  
responsabile dei trattamenti di Purva Karma  
presso l'Ayurveda International Academy,  
Esperto di Nada Yoga.

### *Milena Cattaneo*

Naturopata in Ayurveda, Esperta  
di Hatha Yoga.

leggi curricula su  
[www.ayurvedainternationalacademy.com](http://www.ayurvedainternationalacademy.com)

## ORARI

*I settimana:* arrivo 26 Agosto verso le ore 17; dal 27 al 31 agosto trattamenti; 1 agosto giornata libera; partenza 2 Settembre.

*II settimana:* arrivo 2 Settembre verso le 17; dal 3 al 7 trattamenti; 8 Settembre giornata libera; partenza 9 Settembre.

## COSTI

Il costo che include: un ciclo di 5 giorni di trattamenti per un totale di 10 trattamenti, due consulenze ayurvediche, le attività di hatha yoga, meditazione, nada yoga e incontri a tema sull'Ayurveda è di 890 euro.

## ALLOGGI

Possiamo consigliare alloggi presso varie strutture ricettive in prossimità del casale.



ALLA FINE  
DELLA VACANZA  
RIPRENDERETE  
LA NAVE  
CON ENERGIE  
RINNOVATE  
E TANTA BELLEZZA  
NEGLI OCCHI!

*L'isola d'Elba, prezioso gioiello del Mare Mediterraneo, è ricca di bellissime spiagge, sentieri escursioni e tutto ciò che facilita uno stile di vita sano e rilassante guidato dalla sua stessa armoniosa natura.*

**PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI**  
segreteria@ayurvedainternationalacademy.com  
334 7628646 / 335 811133

Le prenotazioni sono aperte  
termine di scadenza 15 Giugno 2017