

26 AGOSTO - 2 SETTEMBRE 2017

2-9 SETTEMBRE 2017



# VACANZA BENESSERE AYURVEDA-YOGA IN BELLEZZA E SEMPLICITÀ...



Riposo ed armonia, nel rispetto della propria natura.

Una vacanza dedicata a cullarsi in un benessere profondo, ritemperare 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

# VACANZA BENESSERE AYURVEDA-YOGA

Vuoi iniziare la giornata con momenti dedicati a te stesso e poi viverli l'isola nella sua bellezza, sapendo di tornare in un luogo accogliente in cui potrai di nuovo donarti uno spazio di raccoglimento?

Ecco le nostre proposte per le tue giornate:

**mattina:** ore 7 Pratica guidata di Meditazione;  
ore 7,30 MovimentoYoga; ore 8,30 Nada Yoga (Yoga del Suono);  
ore 9,15 colazione

**pomeriggio:** ore 18 MovimentoYoga; ore 19,15 Incontro di Ayurveda  
a tema; ore 20,30 cena; ore 21,30 Bhajan e Kirtan (Canti Indiani)

Su prenotazione si potranno ricevere Consulenze Ayurvediche con la Naturopata e Trattamenti Ayurvedici (Massaggio Ayurvedico, Pinda Sveda, Udvartana, Shirobhyanga Shirodhara) concordati con il Massofisioterapista Esperto in Ayurveda ed eseguiti secondo la Tradizione Ayurvedica da Operatori Ayurvedici con prodotti di eccellenza.

Invitiamo a leggere i benefici dei Trattamenti Ayurvedici sul sito:

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



## LA LOCATION

L'accogliente e vibrante Casale Santo Stefano, 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, Gian Antonio Fabris, Milena Cattaneo.

Leggi curricula su:

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

I settimana: arrivo 26 Agosto e partenza 2 Settembre

II settimana: arrivo 2 Settembre e partenza 9 Settembre

~ ~ ~ ~ ~

Per informazioni e prenotazioni:

[segreteria@ayurvedainternationalacademy.com](mailto:segreteria@ayurvedainternationalacademy.com)

cell. 334 7628646 / 335 811133

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



*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.*



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