

AYURVEDA ISOLA D'ELBA  
LUGLIO | AGOSTO | SETTEMBRE 2018  
VACANZE BENESSERE AYURVEDA

**ASSOCIAZIONE CULTURALE AYURVEDA INTERNATIONAL ACADEMY**



*Un percorso di relax con l'Ayurveda, dove prendersi cura di se stessi,  
per ripristinare un alto livello di energia, leggerezza e fluidità nel corpo, gioia e serenità nella mente.  
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 dove finalmente potrai staccare la spina  
e assaporare armonia e benessere non solo nel momento presente, ma anche nel tempo... dopo il rientro.*



## LE PROPOSTE DELL'AYURVEDA ELBA CENTER

### SETTIMANA AYURVEDICA

- > Una consulenza ayurvedica iniziale e una finale con la Naturopata.
- > Un colloquio di introduzione ai trattamenti con il Massofisioterapista Operatore Ayurvedico.
- > Un ciclo di 2 trattamenti al giorno per 5 giorni consecutivi.

### ATTIVITÀ / MOMENTI FACOLTATIVI

- > Dolce attività fisica quotidiana.
  - > Movimento Yoga.
- > Pratica guidata di Meditazione.
  - > Incontri a tema.
  - > Sessioni di Nada Yoga.
- > Escursioni in luoghi magici dell'Isola d'Elba.
  - > Tuffi nelle limpide acque.

### GIORNATA AYURVEDICA

L' Ayurveda Elba Center offre la possibilità di trascorrere una giornata ayurvedica ricevendo i trattamenti e partecipando alle diverse attività proposte.

### CONSULENZE & MASSAGGI

È possibile prenotare singole consulenze o singoli massaggi.



### PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

segreteria@ayurvedainternationalacademy.com - 334.7628646 / 335.8111133  
www.ayurvedainternationalacademy.com

LOCATION **AYURVEDA ELBA CENTER** – CASALE SANTO STEFANO – VIA SANTO STEFANO 31 – PORTOFERRAIO – ISOLA D'ELBA

*Alla fine della vacanza riprenderete la nave con energie rinnovate e tanta bellezza negli occhi!*



# LA LOCATION **AYURVEDA ELBA CENTER – CASALE SANTO STEFANO – VIA SANTO STEFANO 31 – PORTOFERRAIO – ISOLA D'ELBA**

TUTTE LE ATTIVITÀ SI SVOLGERANNO AL CASALE SANTO STEFANO. L'ACCOGLIENTE E VIBRANTE CASALE, ANTICAMENTE CONOSCIUTO COME "CASA ALTA DI VALLE AI MULINI", IMMERSO NELL'INCONTAMINATA MACCHIA MEDITERRANEA, AL LIMITARE DEL PARCO NATURALE DELL'ISOLA D'ELBA, TRA SOLE, CIELO AZZURRO, PROFILI DI MONTAGNE, ARIA PURA E NOTTI STELLATE



## I CONDUTTORI DELLE VACANZE

**LETIZIA VERCELLOTTI** - Naturopata in Ayurveda,  
Dott.ssa in Psicologia & Counsellor,  
Presidente dell'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 PER LE SETTIMANE AYURVEDICHE

Arrivi: il sabato pomeriggio verso le 17.  
Partenze: il sabato successivo in mattinata.

## PROGRAMMA DELLE SETTIMANE AYURVEDICHE

Ciclo di 5 giorni di trattamenti per un totale di 10 trattamenti.  
Due consulenze ayurvediche, attività di Movimento Yoga, Meditazione, Nada Yoga  
e incontri a tema sull'Ayurveda.

## ALLOGGI

Nelle vicinanze del Casale sono disponibili varie tipologie di strutture ricettive  
il cui elenco può essere richiesto alla Segreteria.

*Alla fine della vacanza riprenderete la nave con energie rinnovate e tanta bellezza negli occhi!*

## PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

[segreteria@ayurvedainternationalacademy.com](mailto:segreteria@ayurvedainternationalacademy.com) - 334.7628646 / 335.8111133

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

