



Alessandro Puccio AOM
Ayurveda Massaggio Yoga Retreat

Ritiro Ayurvedico

1 Ayurveda day (4 ore) 100€

- Lavaggio narici (lota)
- Lezione di yoga da un'ora o corso di alimentazione ayurvedica
- Estratto di frutta e verdura
- Massaggio Ayurvedico Aom da 90 minuti
- Doccia/sauna
- The, biscotti o torta

2 Ayurveda day (7 ore) 180 €

- Lavaggio narici (lota)
- Lezione di yoga da un'ora o corso di alimentazione ayurvedica
- Estratto di frutta e verdura
- Massaggio Ayurvedico Aom da 90 minuti
- Doccia/sauna
- Brunch
- Shirodhara o trattamento occhi, orecchie o naso
- Doccia/sauna
- The, biscotti o torta

3 Ayurveda day (12 ore) 290€

- Lavaggio narici (lota)
- Lezione di yoga da un'ora o corso di alimentazione ayurvedica
- Estratto di frutta e verdura
- Massaggio Ayurvedico Aom da 90 minuti
- Doccia/sauna
- Brunch
- Shirodhara o trattamento occhi, orecchie o naso
- Doccia/sauna
- The, biscotti o torta
- Passeggiata o meditazione al tramonto o corso di cucina
- Cena
- Lavaggio del colon o trattamento occhi, orecchie o naso

N.B.: Possibilità di pernottamento in villa in esclusiva per una persona:

1 notte 100 € | 2 notti 190 € | 3 notti 250 € |
4 notti 320 € | 5 notti 390 € | 6 notti 450 € |

N.B.: Nei ritiri è già incluso il prezzo della camera.

Ritiro Ayurvedico e Yoga

30% in più per una seconda persona

Ritiro ayurvedico con pernottamento in villa in esclusiva

(15 ore al giorno)

- Lavaggio delle narici (lota, “sutraneṭi”), pulisci lingua
- Passeggiata all'alba
- Yoga e canto dei mantra
- Estratto di frutta e verdura
- Massaggio Ayurvedico Aom da 90 minuti o othadam (tamponi alle erbe calde)
- Doccia/sauna
- Tisane o rimedi ayurvedici per la cura degli organi
- Brunch
- Shirodhara o trattamento occhi, orecchie o naso
- Doccia/sauna
- The, biscotti o torta
- Passeggiata e respirazione/pranayama al tramonto o corso di cucina
- Tisane o rimedi ayurvedici per la cura degli organi
- Cena
- Lavaggio del colon o trattamento occhi, orecchie o naso
- Meditazione

N.B.: Pernottamento minimo 2 notti 800 €

Pernottamento 3 notti 1100 € | Pernottamento 4 notti 1400 €

Pernottamento 5 notti 1700 € | Pernottamento 6 notti 1900 €