



Alessandro Puccio AOM
Ayurveda Massaggio Yoga Retreat

Ritiro Ayurvedico

1 Ayurveda day (4 ore) 130€

- Consulenza Ayurvedica
- Lavaggio narici (lota) e pulizia della lingua
- 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) 220 €

- Consulenza Ayurvedica
- Lavaggio narici (lota) e pulizia della lingua
- 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 Percorso teorico/pratico per il benessere del colon (3 ore) 130€

- Respirazione Pranayama
- Massaggio addome con tamponi caldi Othadam
- Posizioni Asanas
- Decotto personalizzato