

Reset Retreat 7-8-9 Agosto

Tre giorni
lontano dal rumore,
per ritrovare il tuo
ritmo naturale

Parco regionale del Corno alle Scale
Comune di Lizzano in Belvedere (BO)

Con il Patrocinio del Comune
di Lizzano in Belvedere



Info & prenotazioni

+39 388-8748834

✉ asdartemideaps@gmail.com

Programma

Venerdì 7 Agosto

- 15:00 - 16:00 Arrivo in struttura - check in
- dalle 16.30 Bagno di Foresta e Yoga
- ore 20:00 Cena
- Bagno di suoni

Sabato 8 Agosto

- 8:00 Yoga e Respirazione
- 9:30 Colazione
- giornata in Natura con camminate consapevoli, bagni al fiume e meditazioni guidate - pranzo al sacco
- 18:00 Yoga e Meditazione
- 20:00 cena
- 21:30 Yoga Nidra

Domenica 9 Agosto

- 8:30 Colazione
- 9:30 Camminata consapevole e Yoga in Natura
- 12:30 Cerchio di chiusura e saluti

N.B.: il programma potrebbe subire leggere variazioni in caso di meteo avverso o condizioni particolari

Chi ti accompagna

Elisa Marzola, insegnante yoga e forest bathing
Certificata da CSEN e Yoga Alliance America.
Da 10 anni accompagno le persone a ritrovare il
proprio benessere attraverso pratiche corporee,
di respirazione e di meditazione.



Dove si alloggia

Saremo ospiti di Camilla, a "Salvatico", una
villetta con giardino al limite del bosco, poco
sopra il paese di Vidiciatico, un rifugio climatico
di pace e silenzio.

