

# YOGA RETREAT

(4 giorni / 3 notti)

Il **B&B Le Terrecotte** situato nel cuore della Tuscia e più esattamente a Sutri, lungo la Via Francigena e a 30 Km da Roma e Viterbo, propone una vacanza all'insegna dello yoga, del benessere, della natura, della storia, della cultura e di una alimentazione salutare.

## Programma

**1° Giorno:** accoglienza al B&B Le Terrecotte.

Sessione di Hatha Yoga (soft e rilassante) alle 18:00 di 1 ora con Nike Berenice Magnoni presso la suggestiva sala situata all'interno del Parco Archeologico della Antichissima Città di Sutri che si trova di fronte al B&B Le Terrecotte.

Cena, pernottamento.

**2° e 3° Giorno:** colazione al B&B Le Terrecotte.

Sessione al mattino di Pranayama e Hata Yoga (energizzante) con Nike ore 10:00 - 11:30.

Tempo libero fino alle 17:30 per visite ed escursioni (le possiamo organizzare noi secondo le vostre esigenze).

Sessione di Hatha Yoga della sera (Yoga soft/yin Yoga) con Nike dalle 18:00 alle 19:00 e meditazione guidata.

Cena, pernottamento.

**4° Giorno:** colazione al B&B Le Terrecotte e partenza (check-out).

### L'offerta è rivolta a:

- Gruppi da 2 a 12 persone al prezzo di € 290,00 in camera doppia

### L'offerta include:

- pernottamento presso il B&B Le Terrecotte di Sutri colazione inclusa
- lezioni di yoga
- cena con menù completo (bevande escluse)