

# Retreat Yoga Detox



Luogo

**Lombardia, Monza**

<https://www.annunci.it/x-532479-z>



Un weekend aperto a TUTTI dedicato totalmente a se stessi, per approfondire lo Yoga nelle sue varie forme come strumento per conoscere meglio se stessi.

?? Particolare attenzione verrà rivolta all'aspetto DETOX che vivremo sia durante la pratica Yoga attraverso una sequenza che lavorerà su questo aspetto, oltre ad un incontro rigenerante e rilassante di Restorative Yoga.

?? Ma avremo anche i Trattamenti SHIATSU, una sana ALIMENTAZIONE offerta dalla struttura e l'utilizzo dell'area RELAX: SAUNA infrarossi, piccolo percorso KNEIPP e vasca IDROMASSAGGI).

??Non solo ASANA ma approfondiremo anche lo studio dei più importanti PRANAYAMA, MUDRA, tecniche di CONCENTRAZIONE e RILASSAMENTO.

Tutti gli strumenti per tornare disintossicati nel corpo e nella mente e che possiamo portare con noi, accompagnando la nostra vita di tutti i giorni.

La mattina sarà dedicata allo studio e pratica della sequenza Detox e alcuni mudra dell'Hatha Yoga, nel pomeriggio ci dedicheremo alla pratica di Pranayama, concentrazione e rilassamento.

Sarà un'occasione per approfondire lo YOGA sotto diverse forme e per staccare dalla quotidianità,

immergersi nella NATURA nel SILENZIO, sia esterno che interiore.

Per informazioni e i costi: scrivere alla pagina: [www.silvagavara-academy.it](https://www.silvagavara-academy.it) oppure al retreat

<https://www.annunci.it/x-532479-z>

[https://www.annunci.it/x-53](https://www.annunci.it/x-532479-z)