



## Ritiro in alta Montagna in Rifugio

Ritiro Yoga presso il Rifugio Carate in alta Valmalenco a 2636mt.

Capanna Carate tel: 0342-452560

Gestore: Schenatti Alessandro

Due giorni in connessione totale con la Montagna, il Respiro, lo Yoga

**17/18 Luglio  
2/3 Agosto**

*Prenotazione a numero chiuso*

**Giulia Pelosi**

**339 6584434**

**Yoga Flow con Giulia:**

- Arrivo al rifugio ore 15.00 #Check in
- ore 18.00 Yoga Nidra (rilassamento profondo) Respiro e Meditazione #Breath & Meditation
- Cena #Dinner
- Notte #GoodNight



## PROGRAMMA

- Arrivo al rifugio ore 15.00 #Check in
- 18.00 Yoga Nidra (rilassamento profondo) Respiro e Meditazione #Breath & Meditation
- Cena #Dinner
- Notte #GoodNight
- Risveglio #Awakening:
- Yin e Hatha Yoga, per rigenerarsi completamente e portare più equilibrio nella Vita
- Colazione #Breakfast
- Camminata al Ghiacciaio Fellaria

Prenotazione a numero chiuso

 339. 6584434

