



## WEEK-END YOGA

a

Sauze d'Oulx (Torino)

**Sabato 7 e Domenica 8 giugno 2008**

Due giorni all'insegna del benessere nella cornice delle Alpi  
A cura di Gian Renato Marchisio

**Un'esperienza di risveglio dell'Energia (Prâna) attraverso una pratica dinamica che combina la ricerca di plasticità del corpo con il controllo cosciente del respiro**

### *Il pacchetto comprende:*

- 7 ore di lezione intensiva di yoga Iyengar e Vinyasa
- ingresso al centro benessere Day Spa
- soggiorno di 2 giorni/1 notte con trattamento B&B

### *Quote di partecipazione:*

Euro 140,00 a persona in camera doppia

Supplemento camera singola: Euro 25,00

Tariffa accompagnatore: Euro 80,00 – comprensiva di solo soggiorno in B&B e ingressi al centro benessere.

NB: la tariffa accompagnatore è valida solo in camera doppia in abbinamento a una persona che prenota l'intero corso.

Prenotazioni entro e non oltre il: 30 aprile 2008

*Offerta speciale! Se prenoti il corso entro il 15 aprile la quota di iscrizione sarà di Euro 120,00 (sconto del 15%!)*

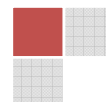
Acconto di Euro 50,00 al momento della prenotazione.

Il corso sarà attivato con un minimo di 20 partecipanti.

Per informazioni e prenotazioni:

Stefania – 347/3012752

yogaevent@yahoo.it



## PROGRAMMA INDICATIVO DEL CORSO

### *Sabato 7 giugno 2008*

9h30 Ritrovo dei partecipanti al Grand Hotel Besson, check in e sistemazione in hotel

10h30 Inizio prima sessione: lezione di yoga Iyengar (2 ore)

12h30 Fine della prima sessione

Tempo libero per pranzo, ingresso al centro benessere e alla palestra, passeggiate, sole.....

16h30 Inizio seconda sessione: lezione di Vinyasa (1 ora e 30)

18h00 Fine della seconda sessione

20h00 Cena tutti insieme.....o tempo libero

### *Domenica 8 giugno 2008*

8h00 Prima colazione in hotel

9h30 Inizio terza sessione: lezione di yoga Iyengar (3 ore e 30) intervallate da coffee break

13h00 Fine della terza sessione

Tempo libero per centro benessere, passeggiate o.....rientro a Torino.

### ***Centro Benessere Besson Re-generation***

L'ingresso al centro comprende l'accesso a sala gym, sauna, zona acquatica (idromassaggio, percorso kneipp, piscina d'acqua salata con musico-terapia, grotta di vapore, frigidarium, docce emozionali, tinozza esterna a 38°), solarium e zona relax-tisaneria.

E' possibile acquistare direttamente presso il Centro pacchetti di massaggi, trattamenti viso e corpo.

