

Detox & Yoga Retreat

Your relaxing time

L'energia della Puglia, l'eleganza dell'ambiente e la potente forza della depurazione ti trasformeranno sia esteriormente che interiormente, regalandoti una **sensazione corporea** del tutto nuova di cui potrete beneficiare a lungo anche dopo il tuo soggiorno. Il ritiro nasce dall'esigenza di **ritrovare la leggerezza** e anche di imparare a riacquistarla in qualsiasi momento della vita quotidiana.

7 giorni Detox & Yoga

Detox your body, mind and soul

- Maggio | 06.05. – 13.05.2023
- Settembre | 16.09. – 23.09.2023
- Martano, Puglia, Italy
- Max. 12 person
- Masseria tradizionale pugliese con piscina, max 12 persone

Cosa ti aspetta

Attività

Esploreremo i dintorni con una camminata lungo la costa mozzafiato di Otranto. È in programma anche un'escursione al parco naturale protetto di Porto Selvaggio, dove potremo sperimentare le asana dello yoga sui SUP o rilassarci tenendo i piedi nell'acqua cristallina.

Un pomeriggio esploreremo la magia della terapia del suono, che ha il grande potere di metterci in uno stato di profondo rilassamento. Una serata di mantra ci aiuterà a liberare la mente e a connetterci con la nostra voce interiore. L'ultimo giorno ci divertiremo in cucina. Durante un laboratorio di cucina imparerai a preparare facilmente cibi sani anche a casa.

Avrai anche molto tempo libero da trascorrere rilassandoti in piscina o visitando i dintorni.

Alloggio e la Puglia

Dove starai?

La location è una storica Masseria pugliese del XVIII secolo, dove l'eleganza, l'autenticità e l'attenzione ai dettagli si combinano con la tradizione. I colori chiari, grazie all'uso della pietra locale, dominano gli interni. La Masseria è inserita in un contesto naturale incomparabile. Gli interni sono confortevolmente arredati con stile e la bellezza di un ampio cortile e di un giardino con piscina sono un vero invito al relax.

La regione Puglia si trova nel sud-est dell'Italia e forma con la sua penisola salentina il tacco dello stivale. Una costa caraibica, incantevoli campi di ulivi e case bianche sono solo alcune delle caratteristiche distintive della Puglia.

Martano si trova tra il Mar Adriatico e il Mar Ionio. Entrambe le coste sono facilmente raggiungibili in auto. Otranto, Gallipoli e Lecce sono solo alcuni dei luoghi incantevoli da visitare.

La struttura in dettaglio: Relais Masseria Capasa www.relaismasseriacapasa.it

Food & Detox

Detox e rigenera

Ti coccoleremo con pasti che serviranno da un lato a depurarti e dall'altro a rigenerarti. Tutti i pasti saranno preparati al momento e saranno a base vegetale, in parte crudi, senza che il palato debba rinunciare al piacere. Acqua e tè, frutta e snacks saranno disponibili sempre.

Prima del ritiro discuterò con te quali sono gli alimenti e i nutrienti importanti per le tue esigenze, che poi includeremo durante la settimana.

7 giorni Lively Detox & Yoga Retreat

Prezzi, cos'è incluso

Vieni con noi e fuggi dalla frenesia e dallo stress della vita quotidiana e lasciati trasportare in un altro mondo. Concedetevi una settimana di momenti rilassanti con un viaggio in Puglia e sperimenta i tanti benefici di un detox olistico.

Ti accompagneremo in questa esperienza, dedicandoci completamente a voi e regalandoti una pausa rilassante e allo stesso tempo rigenerante che riporterà il tuo corpo e la tua mente al suo naturale stato di benessere.

Incluso

- 7 pernottamenti
- 1 x consultazione food e detox
- 6 x lezioni yoga
- 2 x escursioni / trekking
- 1 x cooking workshop
- 1 x workshop alimentazione sana
- 1 x body peeling
- 1 x massaggio
- 1 x terapia del suono
- 1 x serata mantra
- Tutti i pasti, acqua, tè, frutta, snacks a volontà

Prezzi a persona

Retreat CHF 1.900

Prezzo Early Bird* CHF 1.800

Retreat camera doppia CHF 1.700

Prezzo Early Bird* CHF 1.600

Optional **

Ulteriori massaggi / trattamenti

Ulteriori escursioni / trekkings

* Booking entro il 31.01.2023 per il retreat di maggio o 31.05.2023 per il retreat di settembre

** prezzi su richiesta