

# Yoga, castelli & terme



vacanza di Pasqua 2012  
in Langa astigiana

- Monastero Bormida (At) -



Vi invitiamo a un incantevole soggiorno in nostra compagnia **dal 6 al 9 aprile 2012** presso il centro olistico "Dimora La Guardia" ([www.dimoralaguardia.it](http://www.dimoralaguardia.it)) di Monastero Bormida (Asti).

Oltre alle 3 ore giornaliere di Hatha Yoga e Pranayama, il gruppo effettuerà la visita del centro storico di Monastero Bormida e del suo interessante castello. Un intero pomeriggio sarà dedicato ai bagni termali e al completo relax. È possibile ricevere trattamenti ayurvedici e consulenze individuali relative alla propria *sadhana* (pratica personale). Durante il ritiro saranno proposti pasti vegetariani per favorire la disintossicazione primaverile dell'organismo.

**È POSSIBILE PARTECIPARE ANCHE SOLO ALLE 4 LEZIONI DI YOGA**

(70 euro per il corso complessivo, oppure 25 euro la singola lezione)

**IL CORSO È ACCESSIBILE ANCHE AI PRINCIPIANTI**

## Info & Prenotazioni:

Silvia **mob.** +39 345 6973959

**e-mail** [lamezzalunayoga@libero.it](mailto:lamezzalunayoga@libero.it)

**web** [www.lamezzalunayoga.weebly.com](http://www.lamezzalunayoga.weebly.com)

