



**LE VIE**  
centro yoga



# Vacanza yoga nel Mani

*Yoga del Riequilibrio  
con Francesca Marziani*

**Partenza da Bologna martedì 2  
e rientro martedì 9 luglio 2019**

Soggiorno nel B&B Sto Spiti (che in greco significa A Casa)  
Mani è una zona del Peloponneso che vanta una enorme varietà di spiagge: da quelle di sabbia con il mare che degrada dolcemente, a quelle di sassi dalle acque cristalline, a quelle rocciose che si gettano a picco nel blu profondo.

Per informazioni e prenotazioni: Le Vie Centro Yoga  
via d'Azeglio, 35 - Bologna  
051 19982056 - 348 6822004 - info@yogalevie.it - www.yogalevie.it





# Seminario di yoga del Riequilibrio con Francesca Marziani

Il seminario si tiene dal 3 all'8, si pratica su una bella terrazza aperta sul mare e, a sorpresa, in altri luoghi, sempre in mezzo alla natura.

Mattino: pratica dinamica respiro e Bandha ore 8-9,30.

Sera: pratica di Riequilibrio e meditazione ore 19,30-21.

Il resto della giornata è libero.

Il seminario è solo per un piccolo gruppo, di dodici / tredici persone.

Nel tempo libero di può godere delle tante attrattive del posto.

Il soggiorno è nel B&B Sto Spiti.

Situata a circa 40 Km a sud di Kalamata (seconda città del Peloponneso, famosa per le olive e la produzione di olio), la casa si trova a 180 mt di altezza sul livello del mare e dista circa 2 Km dalla spiaggia più vicina, Pantazi.

Il b&b è gestito da una coppia italiana che ha fatto la scelta di dedicarsi a una qualità di vita diversa, offrendo ospitalità e lavorando in un contesto turistico, dove la natura è ancora forte e potente e la tradizione del popolo greco ancora presente, nel calore dell'ospitalità e nel cibo genuino e locale.

Le camere sono con letto matrimoniale, futon su soppalco e bagno

Il costo può variare a seconda se si occupa la camera in due/tre/quattro:  
da € 220 a persona, a € 187 o a € 140, colazione greca inclusa.

Il costo del seminario è di € 220 a persona

A carico del partecipante il volo, transfert e/o noleggio auto o moto sul posto, pasti.

Per info e prenotazioni rivolgersi in segreteria.

