

27 agosto – 3 settembre 2016

SETTIMANA VACANZA DI BENESSERE AYURVEDA ALL'ISOLA D'ELBA

In bellezza e semplicità...



Non più conflitti e stress, solo riposo ed armonia, nel rispetto della propria natura.

Una settimana dedicata a lasciarsi in un benessere profondo, a ritemperare le forze, rilassare la mente e gioire nell'anima

In una caratteristica location immersa nella natura e nella macchia mediterranea, una vacanza di relax e Ayurveda, dove prendersi cura di sé stessi, per ripristinare un alto livello di energia. Leggerezza e fluidità nel corpo, gioia e serenità nella mente. Finalmente potrai staccare la spina e assaporare armonia e benessere non solo nel momento presente della vacanza, ma anche nel tempo... dopo il rientro.

La proposta è rivolta ad un numero limitato di partecipanti, la priorità verrà data in base alla data di prenotazione.

Per informazioni e prenotazioni: segreteria@ayurvedainternationalacademy.com

cell. 334 7628646 - 335 8111133

Le prenotazioni sono già aperte e termineranno il 30 Giugno 2016

La settimana Vacanza benessere in Ayurveda



Una consulenza ayurvedica individuale iniziale e una finale con la Naturopata.

Un colloquio individuale di introduzione ai trattamenti scelti con il Massofisioterapista Operatore Ayurvedico.

Un ciclo di trattamenti consecutivi di 5 giorni, composto da due tecniche al giorno.

La partecipazione a incontri di gruppo per familiarizzare con i principi ayurvedici e la loro applicazione nella gestione del proprio equilibrio psicofisico.

Pasti, vegetariani e su richiesta vegani, preparati secondo le indicazioni di una sana alimentazione ayurvedica.

Facoltativi i momenti di:

Dolce attività fisica quotidiana

Hatha yoga

Pratica guidata di meditazione

Escursioni in luoghi magici dell'Isola tra gli intensi profumi della macchia mediterranea

Sessioni libere di Nada yoga

... tuffi nelle limpide acque dell'Isola...

Trattamenti Ayurvedici

Durante la consulenza iniziale vengono scelti i tipi di trattamenti in base alle specifiche condizioni individuali.

I principali sono:

1. Sarvabhyanga
2. Shirobhyanga
3. Padabyanga
4. Shirodhara
5. Kati Basti
6. Pinda sveda
7. Udvartana

Vengono eseguiti fedelmente alla tradizione ayurvedica, da operatori esperti, con prodotti d'eccellenza, in un contesto dove tutto contribuisce al benessere e al rilassamento.

Vi invitiamo a leggere i benefici del massaggio ayurvedico nel sito:

www.ayurvedainternationalacademy.com



La location

Casale Santo Stefano, accogliente e vibrante casale, anticamente conosciuto come “Casa alta di Valle ai Mulini” si erge incastonata in 5 ettari incontaminati di terreno privato, al limitare del parco naturale dell’Isola d’Elba, tra sole, cielo azzurro, profili di montagne, aria pura e notti stellate.



L’isola d’Elba, prezioso gioiello del Mare Mediterraneo, è ricca di bellissime spiagge, sentieri escursioni e tutto ciò che facilita uno stile di vita sano e rilassante guidato dalla sua stessa armoniosa natura.

**Alla fine della settimana
riprenderete la nave
con energie rinnovate
e tanta bellezza negli occhi!**

Om Namah Shivaya!



I CONDUTTORI DELLA SETTIMANA

Letizia Vercellotti Naturopata in Ayurveda, Fondatrice dell’Ayurveda International Academy, Insegnante senior in Ayurveda.

Gian Antonio Fabris Massofisioterapista, Operatore Ayurvedico, responsabile dei trattamenti di Purva Karma presso l’Ayurveda International Academy

Milena Cattaneo Naturopata in Ayurveda e Operatrice Ayurvedica esperta di Yoga.

**leggi curricula su
www.ayurvedainternationalacademy.com**

ORARI

Arrivo Sabato 27 agosto il pomeriggio verso le ore 17

Partenza Sabato 3 Settembre mattina entro le ore 10

**Per informazioni e prenotazioni
segreteria@**

**ayurvedainternationalacademy@com;
334 7628646 / 335 8111133.**

Le prenotazioni sono già aperte; termine di scadenza 30 giugno 2016.

**Per ulteriori chiarimenti vedere la voce
‘Trattamenti’ nel sito
www.ayurvedainternationalacademy.com**