



SPAZIO SHIATSU PILATES - Milano

“SUMMER RETREAT 2024”

c/o Centro Dompio
Pettenasco – Lago d’Orta (No)

PROGRAMMA DELLE ATTIVITÀ

GIOVEDÌ 29 AGOSTO

Ore 11,00 Presentazione allineamento posturale

13,00 Pranzo

Pomeriggio libero in piscina

17,00 Pilates matwork

18,30 Yoga e rilassamento

20,00 Cena

VENERDÌ 30 AGOSTO

7,30 Yoga

8,45 Colazione

9,45 Escursione passeggiata guidata

13,00 Pranzo

Pomeriggio libero in piscina

Ore 17,00 - 19,30 A SCELTA :

- Shiatsu Lab esperienza di pratica
- Approfondimenti Yoga e Pilates

Ore 20,00 Cena

SABATO 31 AGOSTO

Ore 7,30 Risveglio muscolare tonificazione

8,45 Colazione

10,30 Do-In miofasciale

12,30 Fine dei lavori

13,00 Pranzo conclusivo

Novità : durante il retreat puoi richiedere trattamenti Shiatsu professionali di 45 minuti a 40 euro.