



**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.