



Shiatsu Do Milano Navigli presenta:

# SUMMER RETREAT 2023

Yoga - Pilates - Shiatsu -  
Do-In miofasciale - Posturale

Presso "IL BORGO ZEN" a Olda (Bg)  
Dal 20 al 23 Agosto



Per la terza edizione del "Summer Retreat" torniamo nella fresca Val Taleggio con la sua natura intatta a 800mt di altezza, nella provincia di Bergamo presso l'accogliente struttura "il Borgo Zen".  
Quattro giorni di pratica multidisciplinare indoor e outdoor: un'occasione rigenerante dedicata al benessere, alle attività, alle passeggiate e al cibo naturale preparato con cura. Un'esperienza aperta a tutte e tutti per ogni grado di preparazione e conoscenza, attraverso la molteplicità di pratiche e discipline distribuite in quattro giornate :  
**YOGA – PILATES – DO-IN miofasciale – SHIATSU - POSTURALE**

#### Conduttori:

**Paolo Petró.** Shiatsu – Pilates Matwork & Do-In teacher

**Veronica Orlando.** Shiatsu – Yoga & i Cinque Tibetani teacher

**Dalle 15:30 di Domenica 20 al pranzo di Mercoledì 23 Agosto 2023**

**Costo del ritiro: Tariffa dedicata ai soci Cral Dipendenti Politecnico Milano: 125 euro**

Per gli esterni 160 euro

**Iscrizione entro il 15 Giugno 2023 a [paolopetro@yahoo.com](mailto:paolopetro@yahoo.com)**

**Sistemazione a persona:** tre notti in pensione completa + merende e tisane  
camera con servizi in singola 295€ – doppia 255€ – tripla 240€

Amici o familiari aggregati non iscritti al ritiro sono ammessi con la sola quota soggiorno:  
per loro è prevista la possibilità di partecipare alle singole attività con gettone di 20/30€

Versamento quota del ritiro e prenotazione camere all'organizzatore scrivente  
saldo del soggiorno direttamente in struttura.

**Inviare bonifico a:** Paolo Petró - BANCO BPM - Iban IT64 S 05034 01695 0000 0000 3598  
oppure PayPal: [paolopetro@yahoo.com](mailto:paolopetro@yahoo.com)

**Il ritiro verrà confermato al raggiungimento del numero minimo di 16 iscritti (aggregati esclusi)  
Verranno rispettate le vigenti cautele sanitarie anti Covid-19 e l'uso libero della mascherina**

#### Contatti:

[paolopetro@yahoo.com](mailto:paolopetro@yahoo.com) +39 392 6984862 – Instagram [paolopetro\\_shiatsu](https://www.instagram.com/paolopetro_shiatsu)

[veronica.orlando.shiatsu@gmail.com](mailto:veronica.orlando.shiatsu@gmail.com) +39 349 1234212 - fb – Instagram [veronica.orlando.77](https://www.instagram.com/veronica.orlando.77)

[www.ilborgozen.it](http://www.ilborgozen.it)

*Buona estate!*

