

Shiatsu do Milano Navigli in collaborazione con Cral dipendenti Politecnico Milano presentano



**SUMMER RETREAT 2022
SHIATSU & DO-IN MIOFASCIALE + YOGA & PILATES + POSTURALE
presso "IL BORGO ZEN" – Olda (BG)
16 / 19 AGOSTO**

Nel cuore della splendida e fresca Val Taleggio, tra i piccoli comuni di Olda e Vedeseta percorsi da sentieri affascinanti e panorami disegnati dalla natura, a 800 mt di altezza nella provincia di Bergamo presso la struttura "il Borgo Zen", quattro giorni di pratica indoor e outdoor di studio e conoscenza delle nostre discipline e passeggiate rigeneranti. Un'occasione per dedicarsi al proprio benessere, grazie alle attività, all'aria pulita e al cibo preparato con cura da materie prime naturali.

Un'esperienza aperta a tutte e tutti per ogni grado di preparazione e conoscenza con una molteplicità di pratiche e discipline distribuite nelle quattro giornate :

Pilates – Shiatsu – Do-In miofasciale - Yoga - "i Cinque Tibetani" - Posturale

i conduttori :

Paolo Petró. Shiatsushi – Matwork Pilates & Do-In teacher
Veronica Orlando. Shiatsushi – Yoga & 5 Tibetani teacher

Dalle 15:30 di Martedì 16 al pranzo di Venerdì 19 Agosto 2022





Costo del retreat 140euro

sono ammessi amici o familiari aggregati non iscritti al ritiro con la sola quota soggiorno, per loro è prevista la possibilità di partecipare alle singole attività con gettone di 15/25euro

**Tariffa dedicata ai soci Cral Dipendenti Politecnico di Milano 100euro – singole attività 12/18euro
iscrizione entro il 6 Luglio '22**

**Sistemazione: tre notti in pensione completa + merende e tisane
camera con servizi in singola 270euro – doppia 225euro – tripla 210euro**

Prenotazione camere all'organizzatore scrivente - pagamento soggiorno direttamente in struttura

www.ilborgozen.it

Contatti e iscrizioni:

paolopetro@yahoo.com +39 392 6984862 – Instagram paolopetro_shiatsu
veronica.orlando.shiatsu@gmail.com +39 349 1234212 - fb – Instagram veronica.orlando.77

Il retreat verrà confermato al raggiungimento del **numero minimo di 14 iscritti** (aggregati esclusi)
In caso di mancato raggiungimento del numero minimo di iscrizioni verrà resa l'intera quota versata

Saldo quote retreat tramite bonifico oppure PayPal a:
Paolo Petrò - BANCO BPM - Iban IT64 S 05034 01695 0000 0000 3598

Verranno rispettate le vigenti cautele sanitarie anti Covid-19 e il libero uso della mascherina.