



Spazio Shiatsu Pilates Milano

**“WINTER RETREAT 2026”
28 / 29 / FEBBRAIO - 1° MARZO 2026**

**YOGA + PILATES + DO-IN miofasciale + POSTURALE +
TRATTAMENTI SHIATSU**

presso “IL BORGO ZEN” – Olda (Bg)

i conduttori:

Paolo Petro. Pilates Matwork - Do-In teacher – Shiatsu

Veronica Orlando. Yoga - Do-In teacher - Shiatsu

Costo del ritiro: 130 €

Tariffa dedicata ai soci Cral Politecnico Milano: 110 €

iscrizione entro il 16 gennaio 2026

Due notti in pensione completa + merende e tisane a persona:

camera con servizi in singola 225 € – doppia 195 € – tripla 185 €

Sono ammessi amici o familiari aggregati non partecipanti al ritiro solo nel caso in cui rimangano posti disponibili in struttura.

Quota del ritiro e prenotazione camere all’organizzatore con bonifico a
Paolo Petro - BANCO BPM - Iban IT64 S 05034 01695 0000 0000 3598

oppure PayPal paolopetro@yahoo.com

quota del soggiorno direttamente alla struttura al check-in

Il ritiro verrà confermato col numero minimo di 16 iscritti aggregati esclusi

Contatti:

paolopetro@yahoo.com +39 392 6984862 – Ig paolo_spazioshiatsumilano

veronica.orlando.shiatsu@gmail.com +39 349 1234212 - fb – Ig veronica.orlando.77

www.ilborgozzen.it

Buon Anno Nuovo!!!!



Ecco a Voi l’edizione invernale del Retrait di
**Spazio Shiatsu Pilates
Milano**

Torniamo agli 800mt slm dell’integra Val Taleggio c/o il Borgo Zen di Olda (Bg)

Una occasione rigenerante di pratiche distribuite nelle tre giornate, passeggiate e saune sostenuti da cibo naturale preparato con cura

Conosceremo la pratica invernale della tradizione giapponese per rinforzare il corpo e calmare la mente

Una esperienza aperta a tutte e tutti per ogni grado di preparazione

