

# Vacanza Yoga Chakra Fiori di Bach



I partecipanti del corso verranno ospitati nell'agriturismo

*Le polle di Meletro*  
-PISA-  
[www.lepolledimeletro.it](http://www.lepolledimeletro.it)



Il costo della settimana € 400,00

La quota comprende il corso ed il trattamento in B&B

Settimana curata da Arianna Paccagnella  
iscritta all'Associazione Nazionale Insegnanti Yoga

**15-22 agosto 2009**

Arianna Paccagnella  
[arpa.yoga@alice.it](mailto:arpa.yoga@alice.it)

CELL:338-2436934

Incontreremo giornalmente pratiche di yoga, di rilassamento e proposte per iniziare un cammino consapevole alla ricerca dell'equilibrio e del ben-essere inteso come quello STATO DI SALUTE che deriva dallo STAR BENE con noi stessi, nella ns. interiorità.

Stare con noi stessi, imparando a prenderci CURA di noi stessi con GIOIA ed ENTUSIASMO, riconoscendoci nella nostra preziosa individualità. Liberi di esprimerci come Esseri Unici, come è unica la nostra Anima.

Utilizzeremo la consapevolezza, livelli di consapevolezza legati ai nostri centri di energia I CHAKRA, ed impareremo a conoscere i FIORI DI BACH: aiuti preziosi nella quotidianità. Vibrazioni floreali capaci di riequilibrare a livello profondo le nostre distonie, armonizzando il corpo, la mente e l'Anima. Hanno il grande dono della SEMPLICITA', perchè è attraverso le cose semplici che possiamo migliorare il nostro vivere qui ed ora, il nostro **BEN-ESSERE**.

## PROGRAMMA GIORNALIERO:

- Inizieremo la mattina con la pratica yoga
- Abbondante colazione
- Approfondimento sulle tematiche del giorno

La giornata proseguirà in modo libero. Decideremo di giorno in giorno le diverse possibilità offerte: relax in piscina, passeggiate, visite culturali, approfondimenti, rilassamenti e ... yoga.