



Kashi  
Kriya

## INFORMAZIONI DETTAGLIATE

### **PRATICA:** Hatha e Raja Yoga

La pratica delle Asana (posture) sarà solo la mattina prima della colazione, per il resto saranno tutte pratiche per la Mente

(tecniche di respirazione, concentrazione, strumenti per allenare la mente ad uno stato di osservazione neutra e presenza, tecniche di rilassamento)

### **ACCESSIBILITÀ:** aperto a tutti coloro desiderano praticare e allenare la propria mente

**LUOGO:** Casa Kashi - Gubbio (PG)  
<https://goo.gl/maps/cQRorp46AedtFcon6>

**DURATA:** da venerdì pomeriggio a domenica  
orario pranzo (controllare allegato orari)



### **ALIMENTAZIONE:**

l'alimentazione sarà vegana e biologica (comunicare eventuali intolleranze/allergie) con la **Chef Daniela Palmeri**

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

**COSTO PER OGNI SINGOLO RITIRO:** 250€ (IVA inclusa) - acconto di 100€ per prenotazione

**SCONTO DEL 10% PER L'ACQUISTO DI ENTRAMBI I RITIRI (con pagamento in una unica soluzione)**

**SI PUÒ ADERIRE AD UNO SOLO DEI DUE RITIRI O ENTRAMBI**

Quota che comprende tutta la pratica del Ritiro + il vitto (escluso pernottato)

**La disdetta il giorno precedente o il giorno stesso, prevederà il pagamento per intero della quota**

**PERNOTTO:** presso due strutture convenzionate con noi

**AGRITURISMO ABADIA FARNETO:** ([www.abadiafarneto.it](http://www.abadiafarneto.it))

**B&B DELLA VALLE :** ([www.bed-and-breakfast.it/it/umbria/bb-di-valle-gubbio/32968](http://www.bed-and-breakfast.it/it/umbria/bb-di-valle-gubbio/32968))

oppure si può scegliere in piena autonomia dove pernottare a Gubbio

**I POSTI SONO LIMITATI**

**LA PRENOTAZIONE VERRÀ CONSIDERATA SOLO A PAGAMENTO ACCREDITATO  
DI CAPARRA O INTERO IMPORTO DEI DUE RITIRI.**