



Alessandro Puccio AOM
Ayurveda Massaggio Yoga Retreat

Giornata tipo

1 Mezza pensione / minimo 4 giorni (4 ore di trattamento) 780€

- Consulenza Ayurvedica
- Lavaggio narici (lota) e pulizia della lingua
- Lezione di yoga da un'ora o corso di alimentazione ayurvedica
- Estratto di frutta e verdura
- Massaggio Ayurvedico Aom da 60 minuti
- Doccia/sauna
- The, biscotti o torta

2 Pensione completa / minimo 3 giorni (7 ore di trattamento) 900€

- Consulenza Ayurvedica
- Lavaggio narici (lota) e pulizia della lingua
- Lezione di yoga da un'ora o corso di alimentazione ayurvedica
- Estratto di frutta e verdura
- Massaggio Ayurvedico Aom da 60 minuti
- Doccia/sauna
- Brunch
- Shirodhara o trattamento occhi, orecchie o naso
- Doccia/sauna
- The, biscotti o torta

3 Percorso teorico/pratico per il benessere del colon (3 ore) 140€

- Respirazione Pranayama
- Massaggio addome con tamponi caldi Othadam
- Posizioni Asanas
- Decotto personalizzato

4 Ritiro Ayurvedico personalizzato per le coppie