



**Alessandro Puccio AOM**  
Ayurveda Massaggio Yoga Retreat

## **Percorso giornaliero**

### **1 Ayurveda day (4 ore) 180€**

- 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 Ayurveda day (7 ore) 280 €**

- 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**