

Tenuta San Rocco

09 - 11
OTTOBRE 2026

MONFERRATO ESCAPE

*Ritiro Yoga
con Nadia e Flo*

PRATICHE QUOTIDIANE DI YOGA E PRANAYAMA
ASANA LAB
MOBILITY & FLEX

ADESIONI ENTRO 1 SETTEMBRE

**3 GIORNI TRA LE MAGICHE COLLINE DEL MONFERRATO DEDICATI
AD APPROFONDIRE LA PRATICA**

PROGRAMMA DI BASE:

**VENERDI 9 OTTOBRE
CHECK-IN TRA LE ORE 14H E 15H
PRATICA DI MOBILITY&FLEX CON NADIA
CENA**

**SABATO 10 OTTOBRE
PRATICA VINYASA ALIGNMENT CON FLO
COLAZIONE
TEMPO LIBERO E PRANZO
ASANA LAB CON FLO
PRANAYAMA CON NADIA
CENA**

**DOMENICA 11 OTTOBRE
PRATICA YOGA FUNZIONALE CON FLO
COLAZIONE
PRATICA MOBILITY CON NADIA
PRANZO E CHECK-OUT ENTRO LE 14H
BACI E ABBRACCI FINALI!!**

CAMERE DOPPIE E TRIPLE CONDIVISE

TUTTI I PASTI VEGETARIANI INCLUSI

**NEL TEMPO LIBERO PISCINA A DISPOSIZIONE ☀️
E POSSIBILITÀ DI ESPLORARE I DINTORNI 🌿**





CONFERMA DI PARTECIPAZIONE ENTRO IL 1 SETTEMBRE

COSTO TOTALE PER I 3 GIORNI 410€

SPECIALE EARLY BIRD ENTRO IL 30 GIUGNO 380€

**A CONFERMA DEL PROPRIO POSTO È RICHIESTO UN ACCONTO
DI 100€ DA VERSARE DIRETTAMENTE ALLA STRUTTURA.
IL SALDO POTRÀ ESSERE VERSATO IN CONTANTI
DIRETTAMENTE IN LOCO AL VOSTRO ARRIVO**

VI ASPETTIAMO!!

NADIA E FLO