

Love
Yourself
Retreat
26-28 Nov

SPA - YOGA - MINDFULNESS



Self Love è lo stato di apprezzamento di noi stessi. È una pratica quotidiana che si coltiva compiendo azioni che supportano la nostra crescita fisica, psicologica e spirituale. Self love significa avere un'alta considerazione per il nostro benessere e la nostra felicità, prenderci cura dei nostri bisogni e non sacrificare il nostro benessere per compiacere gli altri. Non accontentarci di meno di quanto meritiamo. Significa amarci, accettarci e onorarci esattamente come siamo.

Dove saremo: Hotel Morimondo – Morimondo (MI)

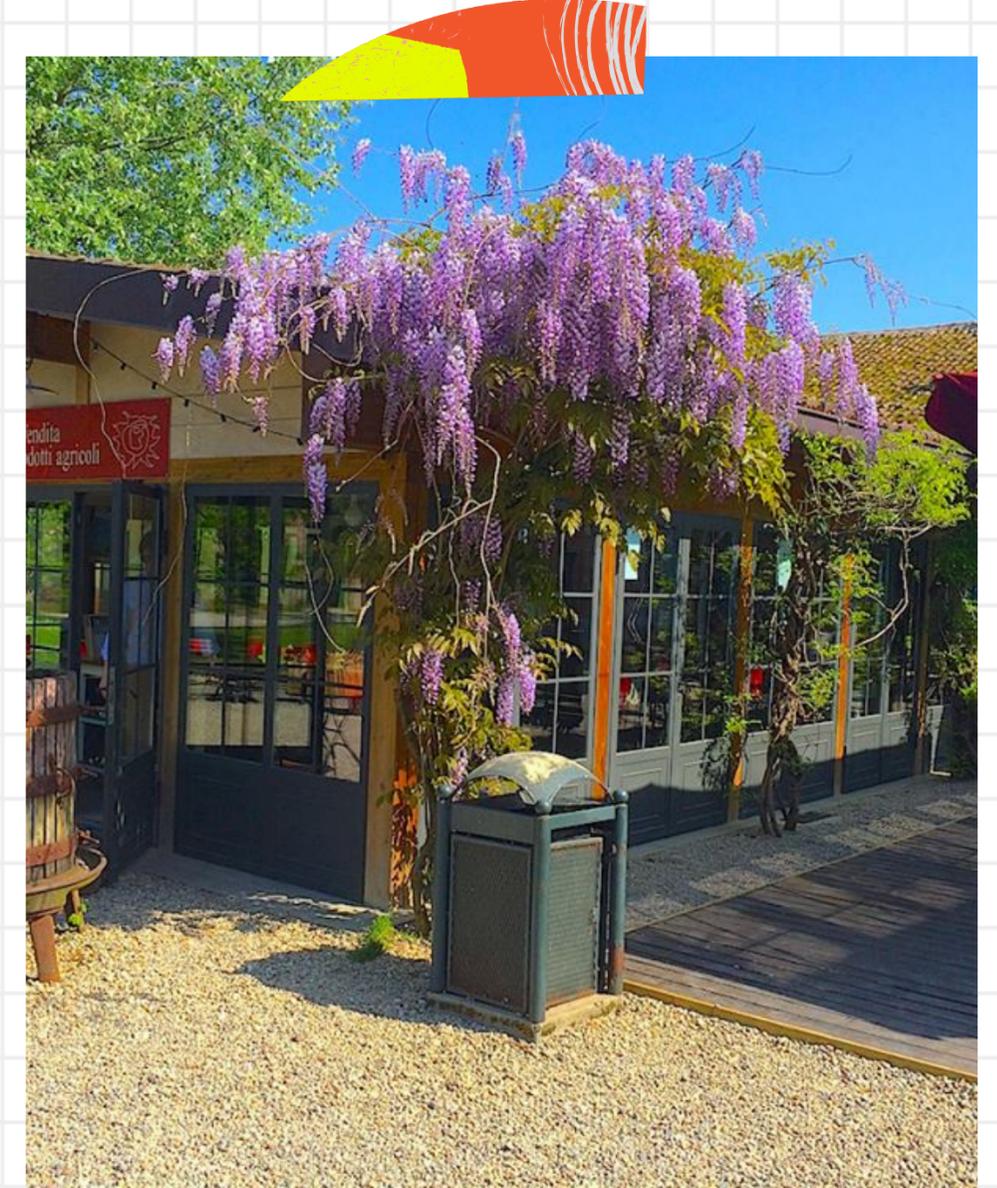
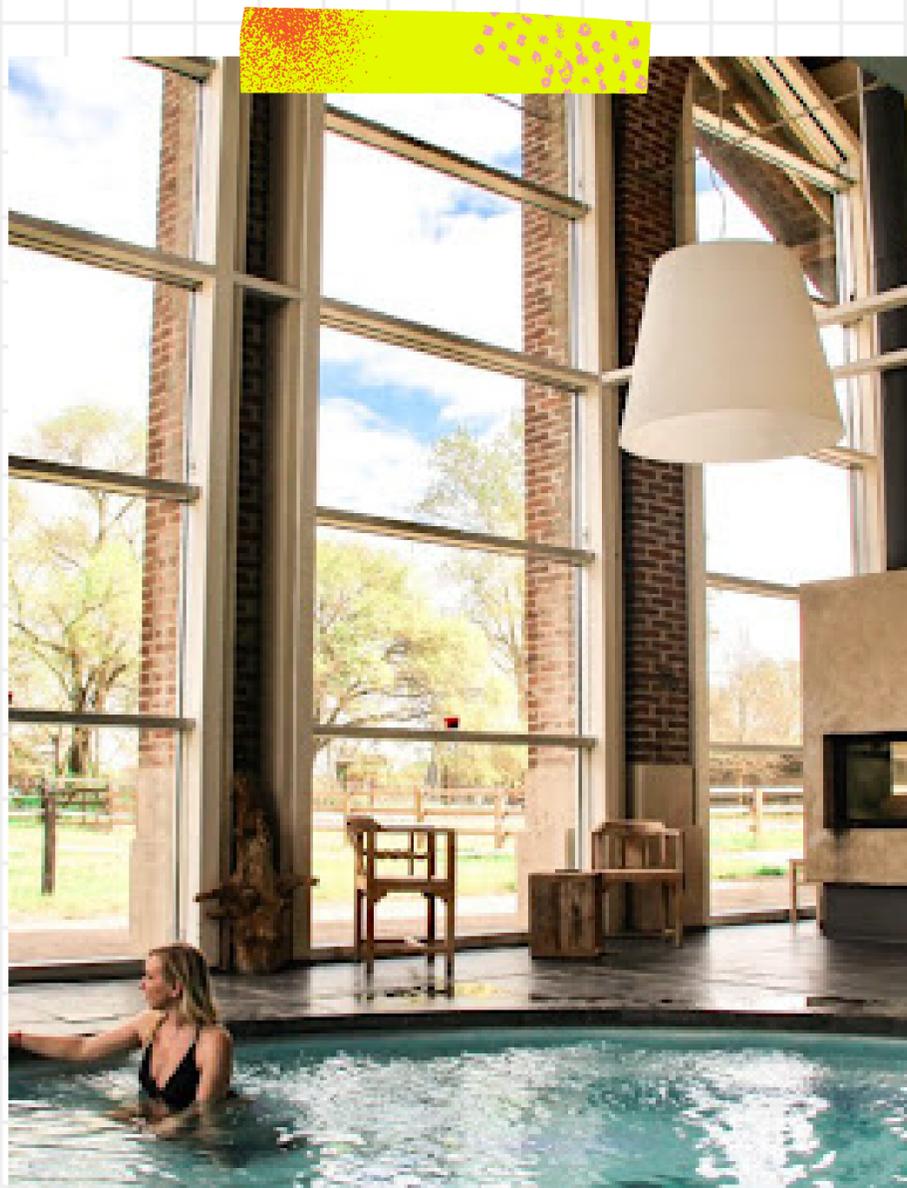


A pochi km da Milano, immerso nel parco del Ticino, ci ospiterà l'Hotel Morimondo, ricavato dalla ristrutturazione di un'antica cascina del '700 di cui conserva tutto il fascino.

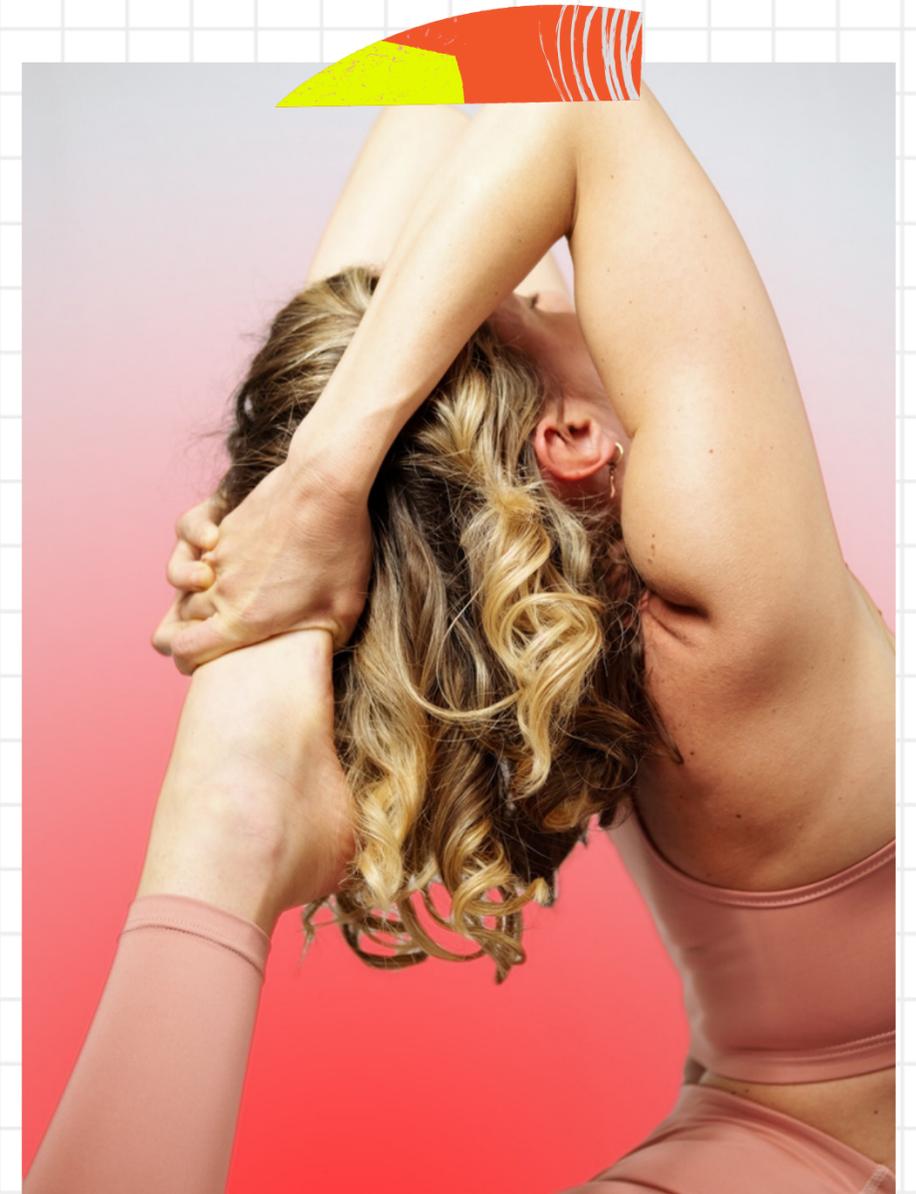
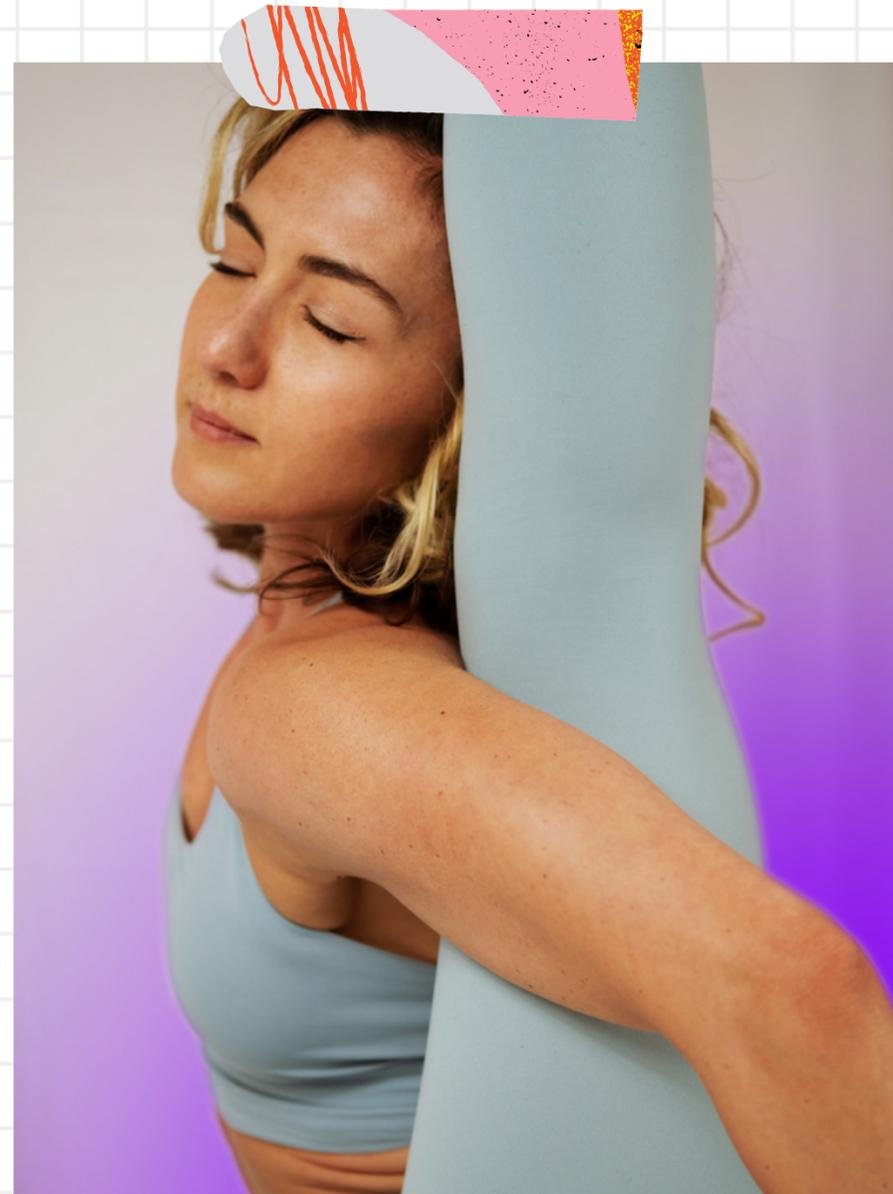
Inizieremo abbandonandoci al caldo abbraccio delle piscine della Nature Spa di Cascina Caremma e immergendoci in un'esperienza emotiva e sensuale con il massaggio dell'amore.

Impareremo a praticarlo su noi stessi per aiutarci a riconnetterci con l'amore infinito che siamo, attraverso i nostri sensi.

La Nature Spa di Cascina Caremma



Yoga Practice



Coltiveremo l'amore per noi stessi attraverso la pratica. Ogni volta che srotoleremo il tappetino, ci immergeremo in una meditazione in movimento, sentiremo l'energia che pulsa e scorre sotto la pelle e impareremo a dirigerla nella direzione più giusta per la nostra evoluzione. Ci conetteremo con il cuore e ringrazieremo, coltiveremo la gratitudine per tutto ciò che abbiamo. Impareremo un rituale di scrittura creativa per i nostri sogni e desideri. Impareremo a perdonarci, ad accarezzarci e a parlarci con dolcezza e gentilezza. Noi siamo amore, dobbiamo solo ricordarlo.

Il programma

Il ritiro inizia alle ore 18.30 di venerdì Venerdì 26 Novembre e termina alle ore 12.00 di Domenica 28 novembre

Venerdì 26

Thermal welcome &
Self love Massage
18:30-20:30

Dinner
21.00-22.30



Sabato 27

7.00-9.00

Pratica - meditazione
Warm your heart

9.00-10.30

Breakfast
(dolce e salato)

11.30-17.00

Free time & SPA
(a richiesta)

17.00-19.00

Pratica - shakti dance
Sexual chakra healing

20.00-22.00

Dinner



Domenica 28

7.00-9.00

Pratica-meditazione

Love yourself,

Love the world

9.00-10.30

Breakfast

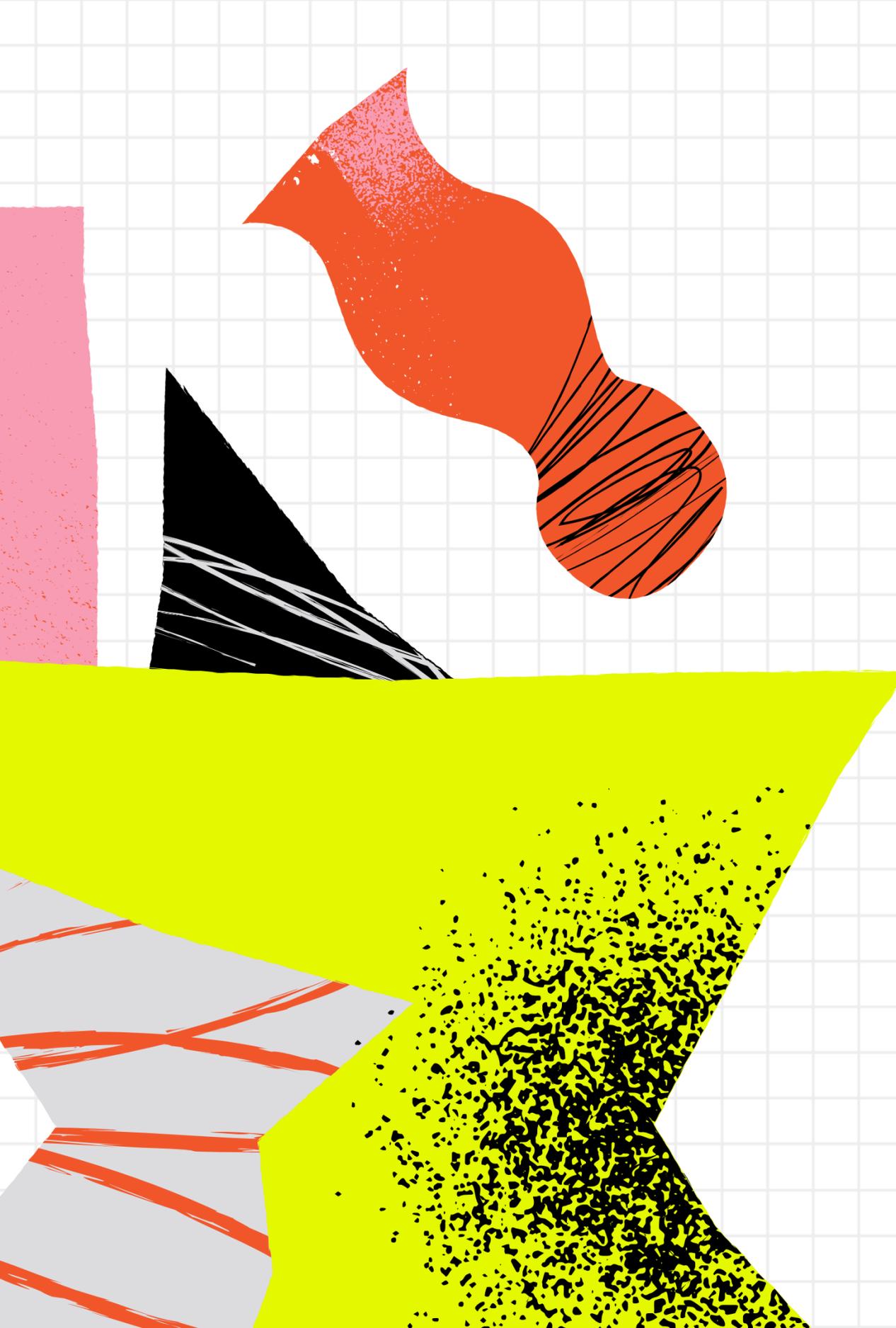
(dolce e salato)

10.30-13.00

Free time & SPA (a

richiesta)





COSTI

I seguenti costi sono da considerarsi a
persona e includono:

n.2 notti in dependance multipla

n.2 colazioni

n.2 cene

n. 3 pratiche yoga

n. 1 ingresso alle piscine della
Nature Spa

290,00 €

Come prenotare:

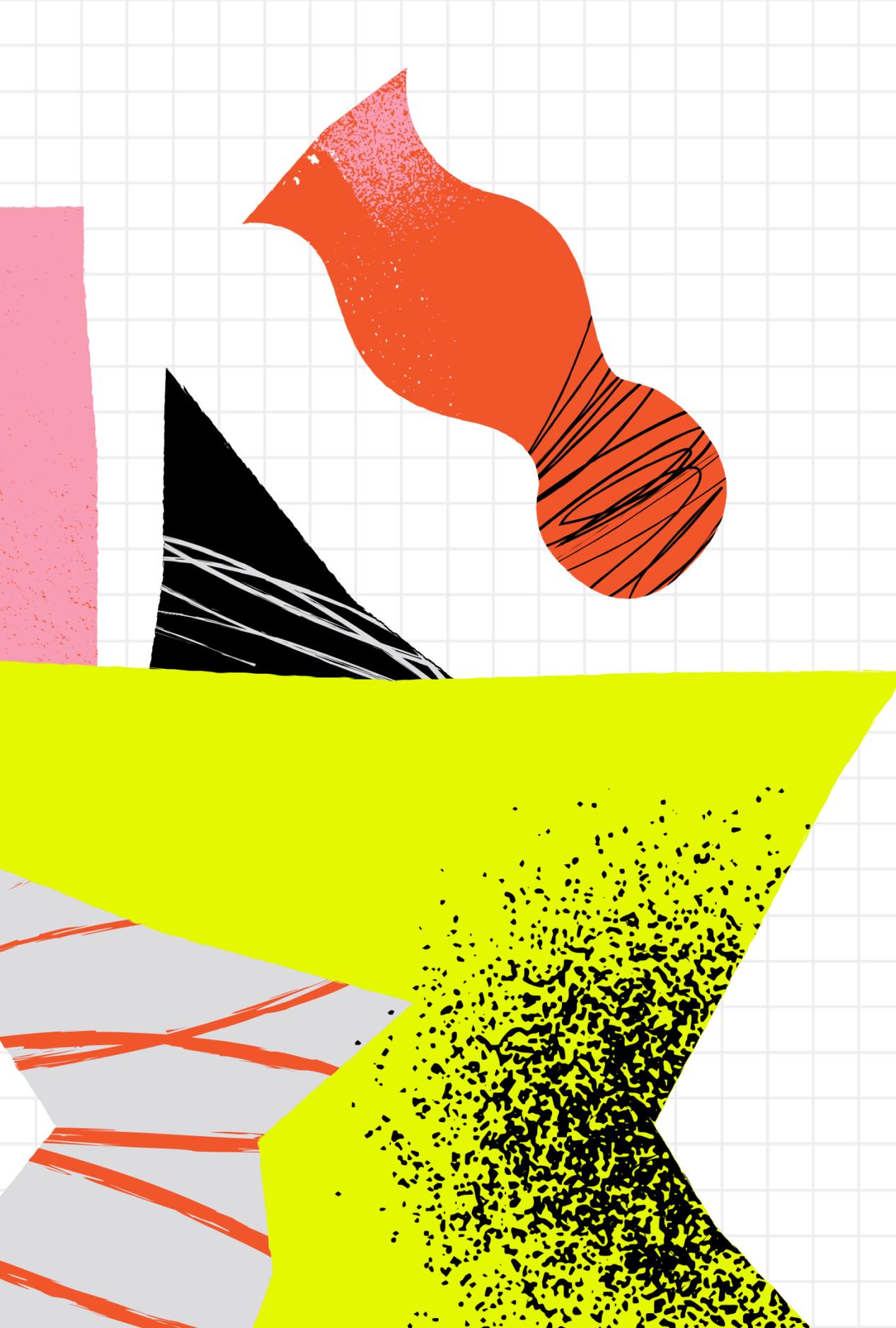
Via mail - info@hotelmorimondo.com
(c.a. Denise - 02 9460 9067)

I posti sono limitati. Per prenotarsi è necessario procedere al versamento di un acconto non rimborsabile di 100,00 €

Chi avesse problemi fisici da segnalare e/o particolari esigenze alimentari può farlo presente all'atto dell'iscrizione.

IMPORTANTE PER LA VOSTRA SICUREZZA

Per accedere al ritiro sarà chiesto ai partecipanti di portare con se il proprio green pass o esito negativo di tampone antigenico rapido covid19 effettuato entro le 48 ore precedenti alla data di inizio del ritiro stesso



COSA PORTARE CON TE

- Tappetino yoga e n.2 mattoncini
- Abbigliamento yoga
- Felpe, calzini caldi
- Coperta yoga
(opzionale per il tuo savasana)
- Costume da bagno
- Telo da bagno
- Olio vegetale puro non profumato
(cocco, mandorle, sesamo o il tuo preferito)

All you need is
your love

