

**VACANZE STUDIO E/O BENESSERE TREKKING, MARE, NATURA, YOGA E  
AYURVEDA NELLE MARCHE TRA MARE, STORIA E NATURA**

**8/14 SETTEMBRE 2012**



**Programma stile di vita e gestione dello stress con lo yoga e l'ayurveda**

7 lezioni di Yoga, automassaggio, tecniche di depurazione quotidiana

Lezioni di alimentazione yogico ayurvedica

Tecniche di rilassamento attive (controllo del respiro, consapevolezza posturale,  
gestione dello stress in ufficio e in macchina).

Weekend lungo (Venerdì/Domenica): 250€

Settimana intensiva: 700€

I costi comprendono: corso, vitto vegetariano e alloggio in camera doppia o tripla.

Il percorso si terrà presso il delizioso Agriturismo di Capotorto (PU), a 10 chilometri da  
Urbino e a poca strada dal mare.

[www.capotorto.eu](http://www.capotorto.eu)