

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

25/31 AGOSTO 2012



Programma di bellezza

Il concetto di bellezza in ayurveda e nello yoga, gli aspetti teorici per comprendere il concetto di costituzioni psicosomatiche individuali (Vata, Pitta e Kapha) e le diverse tipologie di pelle per poter agire efficacemente con trattamenti mirati e personalizzati appropriati. Approfondiremo le tecniche di massaggio del corpo e del viso classiche, le ricette della tradizione ayurvedica per la bellezza della pelle (ubatan e udvarthana). La settimana prevede, inoltre, sessioni di yoga, tecniche di respirazione e meditazione e rilassamento per sviluppare serenità e bellezza interiore, da integrare al lavoro sul corpo.

Sarà possibile ricevere consulenze, programmi e trattamenti benessere.

Cucina yogico / ayurvedica mirata

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