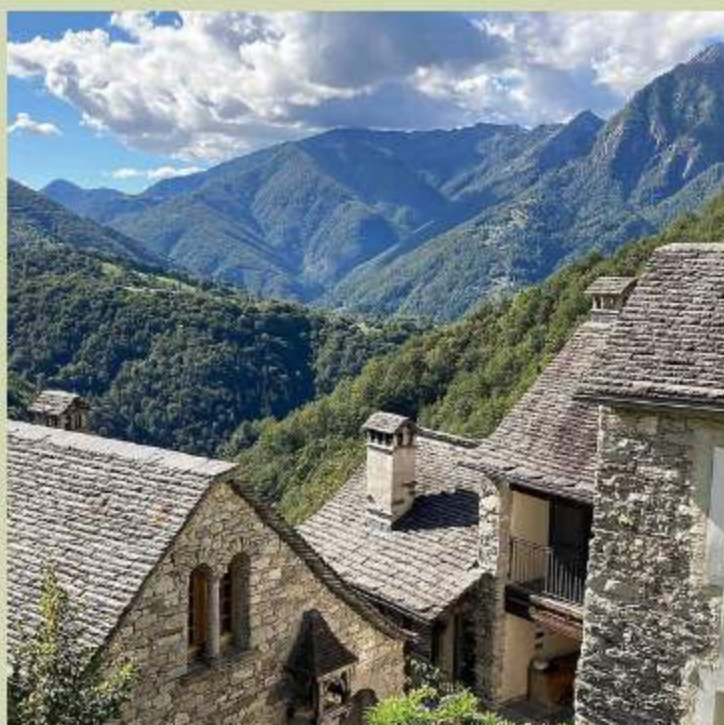


Studio

Laterale



DA SABATO 23
A LUNEDÌ 25
MAGGIO

Lo Studio Laterale va a Bordei!

con Angelica Verga e
Nathalie Ravetta

Un ritiro per respirare,
rallentare e
abbracciare lo spazio
della mente-cuore

Ecovillaggio & Santuario
Terra Vecchia - Bordei,
Ticino



Tre giorni per respirare, rallentare e ritornare allo spazio della mente-cuore, immersi nella quiete delle Centovalli.

Pratiche di Hatha Yoga, pranayama, meditazione e yoga nidra ci accompagneranno verso un ascolto più profondo, in un tempo lento e rigenerante.

Un ritiro per lasciare che il silenzio purifichi, che il respiro nutra, che la presenza si faccia semplice e naturale.

Alloggeremo nell'Ecovillage & Sanctuary di Bordei, un borgo immerso nella natura, essenziale e accogliente. Camere semplici - bagni condivisi sul piano.

Pensione completa con brunch, snack e cena. Cucina vegetariana preparata con cura.



PROGRAMMA

sabato 23 maggio

- 15.00 - 16.00 check-in
- 16.30 ritrovo di apertura
- 18.30 cena
- 20.00 pratica serale



domenica 24 maggio

- 07.00 - 08.00 meditazione
- 08.00 - 10.00 pratica
- 10.15 brunch
- 11.00 - 16.00 tempo libero
- 16.00 - 18.00 pratica
- 18.30 cena
- 20.00 pratica serale



lunedì 25 maggio

- 06.30 - 07.30 meditazione
- 07.30 - 09.30 pratica
- 09.30 - 10.00 check-out
- 10.15 brunch
- 11.30 ritrovo di chiusura

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Camera singola

early bird CHF 530 · prezzo pieno CHF 590

Posto in doppia

early bird CHF 460 · prezzo pieno CHF 510

Posto in tripla

early bird CHF 430 · prezzo pieno CHF 480

Early bird valido fino al 16 marzo

Posti limitati – camere assegnate in ordine di iscrizione

✓ I prezzi comprendono

- 2 notti in ecovillaggio
- pensione completa [brunch, snack e cena]
- pratiche di Hatha Yoga multilivello, meditazioni guidate, pranayama, yoga nidra e rilassamento profondo
- momenti di silenzio e tempo nella natura
- accompagnamento per l'intero ritiro
- materiali di supporto

✗ Non comprendono

- trasporti
- spese personali

PRENOTAZIONE

WWW.STUDIOLATERALE.CH/PRENOTAZIONI
INFO@STUDIOLATERALE.CH

L'iscrizione è confermata con il pagamento dell'intera quota.

Il pagamento anticipato permette di riservare il posto e garantire lo svolgimento del ritiro in un gruppo ristretto e curato.

CANCELLAZIONE:

- Fino a 45 giorni prima: rimborso dell'80%
- Da 45 a 21 giorni prima: rimborso del 50%
- Negli ultimi 21 giorni: nessun rimborso

È sempre possibile cedere il proprio posto a un'altra persona, previa comunicazione allo studio.

In caso di annullamento del ritiro da parte dell'organizzazione, l'importo verrà restituito integralmente.

NB:Il ritiro verrà confermato al raggiungimento del numero minimo di partecipanti.

In caso contrario, l'iscrizione verrà annullata e l'importo interamente restituito.